MAITREYA INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans boeddhistisch tijdschrift
jaargang 24 - 2002
nummer 2
€ 4,75

Geluk door gedachtetraining
FPMT Basisstudie
Tibetnieuws

FPMT Basisstudie
Tibetaans boeddhisme

Het eerste decennium van haar bestaan functioneerde het Maitreya Instituut vooral als introductiepodium voor het boeddhisme in het algemeen en voor grote leraren als Lama Yeshe, Tsenshab Serkong Rinpochee, Sogyal Rinpochee, Geleg Rinpochee en Dagpo Rinpochee in het bijzonder. Tegenwoordig is het instituut vooral op verdieping en verbreding van theorie en praktijk gericht en heeft daartoe continu een hoog opgeleide Tibetaanse leraar in huis.

In april 2000 ging de tweede ronde van de FPMT Basisstudie van start met twee cursusweekenden per maand. De onderwerpen kunnen ook afzonderlijk worden gevolgd. Momenteel worden in de eerste helft van het derde studiejaar de Hart Soetra en de Gedachtetraining onderwezen. Beide onderwerpen zijn duidelijke voorbeelden van de combinatie van theorie en praktijk van het Tibetaans boeddhisme.
Na de jaarlijkse zomer Lam Rim-meditatiecursus van 5 t/m 19 juli, zullen in september de 70 Onderwerpen van de Abhisamayalankara en de Beoefeningen van de bodhisattva's van start gaan. De huidige vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, is geliefd vanwege zijn capaciteit zijn kennis van de oorspronkelijke geschriften te combineren met inzicht in de leefwereld van de moderne maatschappij.

Met een extra ingelaste daglezing bieden wij op zondag 9 juni de gelegenheid vrijblijvend kennis te komen maken met het instituut, de leraar en de boeddhistische leer, zoals die bij het Maitreya Instituut steeds op oorspronkelijke wijze wordt overgedragen. Zie voor meer informatie de aankondiging in het programma-overzicht.

Het Maitreya Instituut bestaat niet onafhankelijk. Het is voor haar voortbestaan afhankelijk van een groot aantal factoren, waaronder niet op de laatste plaats het enthousiasme en de materiële steun door een groot aantal geïnteresseerden. Er zijn talrijke manieren waarop u het werk van het Maitreya Instituut kunt ondersteunen. Wilt u meer informatie over de aan uw situatie aan te passen mogelijkheden, schroom dan niet contact op te nemen met de administratie of met een van de bestuursleden.

De redactie wenst u veel leesgenot en positieve gedachten!

Hans van den Bogaert,
eindredacteur.

Inhoud

Geluk door gedachtetraining (deel 2) *door Geshe Sonam Gyaltsen* 1

Zevenentwintig verzen van gedachtetraining *door Lama Tsong Khapa* 10

Het Rollingstone interview met Z.H. de Dalai Lama *door Robert Thurman* 16

Nieuwe internetsite *door Matthijs Schut* 25

Tibetnieuws *door Nanda Huneman* 26

'homepage' *door Herman Homan en Hans van den Bogaert* 28

Sponsor een boek *door Jan Paul Kool* 29

Basisstudie Tibetaans boeddhisme *door Janny de Boer* 30

Cursusinformatie Emst 31

Overzicht kalender 32

Programma voorjaar 2002 Maitreya Groningen 34

Programma 2002 36

Geluk door gedachtetraining (deel 2)

Willem van Steijn

Geshe Sonam Gyaltsen.

Het volgende artikel is een bewerking van een lezing die in maart 1999 te Groningen werd gegeven door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, vaste leraar bij het Maitreya Instituut. De tekst die Geshela heeft uitgelegd heet *De Training van de Geest in Zeven Punten.* Het onderricht gaat over instructies die worden gegeven aan bodhisattva- krijgers, die met heldhaftige moed op weg gaan naar het boeddhaschap om het welzijn van alle talloze wezens daadwerkelijk en effectief te kunnen bevorderen. De instructies beginnen met het maken van positieve keuzes en gaan door tot en met het verruilen van de zelfkoesterende houding (egoïsme) voor zuiver en onbaatzuchtig gedrag. Cursussen in deze vorm van positief denken worden in het Maitreya Instituut zowel in Emst als Amsterdam gegeven.

Inleiding

De techniek, de sleutel tot het trainen van onze geest, is onze manier van denken. Vandaar dat het trainen van de geest neerkomt op een gedachtetraining, een training in positief denken. Een aantal van jullie heeft inmiddels de tekst uitgereikt gekregen. In die tekst gaan we ons allereerst op de voorbereidingen van de feitelijke gedachtetraining richten. Daarover leest u in de basistekst: *"Train eerst in de voorbereidende oefeningen."*

Wij mensen hebben een lichaam en een geest. Het boeddhisme geeft instructies voor het trainen van de geest. Daar is een reden voor. Wij zijn vanaf het moment dat we opstaan totdat we 's avonds naar bed gaan actief met lichaam, spraak en geest. Al onze verschillende activiteiten worden vooraf gegaan door mentale activiteit, zowel wat we doen als wat we zeggen. Dus wat we ook met ons lichaam doen of met onze mond zeggen wordt vooraf gegaan door gedachten. Soms hebben we dat niet eens in de gaten, maar voordat we iets doen of zeggen is er gegarandeerd mentale activiteit.

We herkennen dat vaak aan wat we willen. Als we iets niet willen of geen zin hebben herkennen we dat ook heel goed. Als we geen zin hebben om te praten, dan zeggen we niets en als we wel zin hebben om te praten dan bedenken we iets om te zeggen. Dat geldt ook voor onze fysieke

activiteiten. Als we geen zin hebben om iets te doen, dan doen we mooi niets en blijven we zitten waar we zitten. Al gaan mensen aan ons duwen of trekken om ons op gang te brengen, ze kunnen hoog of laag springen, maar we blijven zitten. Hebben we wel zin om iets te doen dan doen we het onmiddellijk. Alle verschillende activiteiten, alle dingen die we doen met ons lichaam en alles wat we zeggen met onze mond worden vooraf gegaan door mentale activiteit, al was het maar mentale activiteit van wel of geen zin hebben.

De term positief (positief denken, positief spreken, positief handelen) is voor interpretatie vatbaar. De boeddhistische uitleg is in wezen vrij eenvoudig: positief is alles wat bijdraagt aan je eigen geluk en wat niet schadelijk is voor anderen.

Niet alleen is er voorafgaand aan onze activiteiten mentale activiteit, maar die mentale activiteit bepaalt ook wat er daarna volgt. Als we heel positief denken en vervolgens iets zeggen, dan zullen we iets positiefs zeggen. Als we iets met ons lichaam doen, dan zal dat een positieve handeling zijn. Onze geest bepaalt dus eigenlijk de kwaliteit van ons zeggen en ons handelen. Wanneer onze gedachten heel negatief zijn, onze geest verstoord is en we boos zijn, ofwel wanneer een verstorende emotie onze geest regeert, zullen de activiteiten die daarop volgen ook negatief zijn. Immers, als we iets zeggen als we boos zijn dan zal dat kwetsend zijn en zullen we scheldwoorden en grove taal gebruiken. Als we iets doen wanneer we boos zijn dan zullen we proberen om de ander schade te berokkenen.

Het is heel interessant om te zien hoe onze fysieke en verbale handelingen bepaald worden door de gedachten die eraan voorafgaan. Misschien hebben we wel eens ervaren dat onze beste vriend of vriendin thuiskomt en ergens anders ruzie heeft gehad. Die goede vriend of vriendin is ergens anders heel erg geïrriteerd geraakt en eenmaal thuis leeft die woede nog voort. Het zal voor onze vriend of vriendin moeilijk zijn om aardig tegen ons te blijven, ook al hebben wij in het geheel niets misdaan. Het is een situatie van zich afreageren. Dat komt omdat de woede die van buiten naar binnen mee is gebracht een vervolg krijgt van vervelende verbale en fysieke activiteiten. Ook is het is heel interessant om in je eigen ervaring na te gaan hoe een positieve gedachte een vervolg krijgt in bepaalde uitspraken en handelingen en hoe een negatieve mentale inhoud een vervolg krijgt in wat we zeggen en doen.

Het boeddhisme leidt daaruit af dat het verstandig is om zoveel mogelijk positief te denken, omdat uit positieve gedachten positief spreken en handelen voorkomt. Daartoe moeten we volgens het boeddhisme proberen om vat te krijgen op onze eigen geest. We kunnen vat krijgen op onze geest door vat te krijgen op onze eigen gedachten. Het is door de gedachten dat we onze geest positief kunnen maken. Er zijn verschillende manieren om positief te denken en vat te krijgen op onze eigen geest. We kunnen voor dit specifieke doel de instructies volgen van een leraar. Maar we kunnen natuurlijk ook onze eigen geest regelmatig evalueren.

Evalueren, zelfonderzoek, kijken wat er in onze geest speelt, wat er in onze eigen bewustzijnsstroom leeft, wat daar aan gedachten zitten. Het vreemde is dat, terwijl we allemaal weten dat we een lichaam en een geest hebben, we wel heel veel naar ons lichaam kijken en maar heel weinig naar onze geest. Als we al een keer een observatie doen van het spreken of handelen, dan doen we dat het liefst bij andere mensen. We kijken graag wat iemand anders doet of wat iemand anders zegt en hoe slecht dat allemaal wel niet is, terwijl het heel veel moeite kost om een zelfevaluatie te doen. Het wordt al heel snel een gewoonte dat we heel veel op anderen letten en heel weinig op onszelf. We zullen dan heel veel fouten zien in anderen en nauwelijks onze eigen tekortkomingen kennen.
Die gewoonte om op anderen te letten leidt ertoe dat we denken dat we het zelf allemaal perfect doen. Als er dan iets fout gaat schuiven we onmiddellijk de schuld op een ander.

Het boeddhisme brengt alles terug tot de essentie door te zeggen dat alle wezens graag gelukkig willen zijn en niemand moeilijkheden wil. Het geluk waar we naar streven is het gevolg van de positieve dingen die we denken, zeggen en vervolgens doen. De techniek om al onze activiteiten tot positieve activiteiten te transformeren noemen we Dharma, de spirituele leer, de leer die ons helpt om positief te worden.

De positieve transformatie van onze geest is volledig afhankelijk van ons denken. Het heeft niets te maken met het intreden in kloosters of het wonen in afgelegen dorpjes in plaats van midden in de stad. De positieve transformatie heeft alleen te maken met ons denken. Er zijn mensen die af en toe mediteren of misschien wel elke dag een bepaalde periode en denken dat in die periode van meditatie de geest een positieve transformatie moet ondergaan, dat het in die periode moet gebeuren. Het mag dan de eerste aanzet zijn, maar de periodes buiten de meditatie zijn nog altijd veel langer. We moeten vooral proberen om wanneer we niet in meditatie zijn onze geest positief te maken door gericht en positief te denken.

De term positief (positief denken, positief spreken, positief handelen) is voor interpretatie vatbaar. De boeddhistische uitleg is in wezen vrij eenvoudig: positief is alles wat bijdraagt aan je eigen geluk en wat niet schadelijk is voor anderen. Nog beter is: wat bijdraagt aan je eigen geluk en aan het geluk van anderen. In termen van *De Training van de Geest in Zeven Punten*, de gedachtetraining zoals die in deze korte tekst samengevat is, is het positieve denken in termen van het Mahayana boeddhisme uitsluitend dát denken dat het welzijn van anderen beoogt; in wezen zelfs dát denken dat het uiteindelijk geluk van alle levende wezens beoogt. Dat is heel wat.

Of we nu bijvoorbeeld werkzaam zijn in het onderwijs, de gezondheidszorg of in een andere dienstverlenende sector, probeer het welzijn van anderen op de voorgrond te plaatsen.

We kunnen daar geleidelijk naar toe werken door op de eerste plaats te proberen ons eigen geluk voor elkaar te krijgen. Want hoe kan je anderen helpen als je niet eerst jezelf hebt geholpen? Daarnaast door te proberen in de praktijk van ons werk het welzijn van anderen op de voorgrond te plaatsen. Of we nu bijvoorbeeld werkzaam zijn in het onderwijs, de gezondheidszorg of in een andere dienstverlenende sector, probeer het welzijn van anderen op de voorgrond te plaatsen. Door het positieve denken wordt ons werk spiritueel; het wordt nooit spiritueel als we niet positief denken. We proberen tot een integratie te komen van ons denken en ons doen en deze heilzaam te maken. In feite is het einddoel van het Grote Voertuig, het Mahayana-boeddhisme, het welzijn van alle talloze voelende wezens effectief te bevorderen, ervoor te zorgen dat zij altijd gelukkig zijn en nooit meer problemen hoeven te ervaren. We werken naar dat einddoel toe door lagere doelen te stellen. Het eerste doel is om ons eigen mensenleven goed in te richten, ons eigen mensenleven de moeite waard maken. Daartoe is het op de eerste plaats belangrijk ons te realiseren wat we allemaal kunnen. We hebben als mensen zo enorm veel capaciteiten en kunnen als mensen zo ontzettend veel bereiken, alles waar we onze schouders onder zetten. We zijn misschien niet gewend om zo te denken. Kijk eens naar de ontwikkelingen die hebben plaatsgevonden in de wereld. Ze zijn allemaal tot stand gebracht door mensen. Ze zijn niet door dieren bedacht en in elkaar getimmerd. Alle ontwikkelingen, zoals dit prachtige gebouw waar we nu samen zijn, de verwarming waardoor het hier comfortabel is, het licht waardoor het niet donker is, alle vervoermiddelen waarmee we hier gekomen zijn, als ook de vliegtuigen waarmee we straks weer op vakantie gaan. Het zijn allemaal producten van mensen, die voordat ze door mensen geconstrueerd werden, eerst door mensen werden bedacht.

Iedereen heeft de mogelijkheid om lief te hebben. Iedereen heeft het in zich om mededogen te hebben met anderen, mededogen met mensen die problemen hebben.

Alles wat mensen bedenken, kunnen ze maken. Dat komt omdat het menselijk denken een enorme capaciteit heeft om te bereiken wat het zich als doel stelt. Helaas geldt dat niet alleen in positieve, maar ook in negatieve zin. Mensen kunnen enorm vernietigende dingen denken en hebben ook enorm vernietigende dingen geproduceerd. U weet allemaal dat er wapens klaarliggen waarmee in een fractie van een seconde de hele stad Groningen van de kaart kan verdwijnen. Mensen hebben dus tot nu toe positieve, mooie, heilzame, goede, comfortabele dingen bedacht en gemaakt, maar ook levensgevaarlijke dingen. Dat geldt op kleinere schaal ook in ons eigen leven. Wij kunnen alles voor elkaar krijgen wat we ons tot doel stellen, maar daarbij is het soms makkelijker om negatief te denken dan positief.

Het is voor ons soms makkelijker om egoïstisch dan om altruïstisch te zijn. Het is voor ons soms makkelijker om voor onze eigen belangen op te komen dan voor de belangen van anderen. Hoe komt dat? Volgens het boeddhisme komt dat door gewenning. Maar ook al is het moeilijk, we laten ons daar niet door ontmoedigen. Vanuit het besef dat we alles kunnen bereiken waar we onze schouders onder zetten streven we naar grote zaken zoals wereldvrede. Wereldvrede ontstaat als er vrede in het hart van alle individuele wezens komt en er ontstaat vrede in ons hart door liefde en mededogen.

Wij kunnen als mensen het beetje liefde en mededogen dat we al in onze geest hebben sterker maken en uitbouwen door steeds meer wezens erin te betrekken. Als we daarentegen de negatieve invloeden in onze eigen geest, zoals woede en agressie, stimuleren, dan gaat het er in de wereld steeds kwalijker uitzien en is wereldvrede een illusie. Dat zien we al op kleinere schaal in familieverband. Als een paar mensen die bij elkaar wonen irritaties de boventoon laten voeren, gaan letten op elkaars fouten en

tekortkomingen en elkaar gaan ergeren, dan zal er een vreselijke situatie in zo'n familie of gezin ontstaan. Als daarentegen de gezinsleden of familieleden bewust proberen – en natuurlijk kost dat moeite - om liefde en mededogen op te wekken, om geduldig en verdraagzaam te zijn en om die kwaliteiten van liefde en mededogen naar elkaar uit te dragen, dan wordt dat een fantastisch warm en gezellig gezin. Liefde, als in de gedachte "ik wil dat die ander gelukkig is" en mededogen als in de gedachte "ik wil dat die ander geen problemen meer heeft" zijn voorbeelden van zulke uitgesproken positieve manieren van denken. Als we zulke gedachten uitbouwen, daar op mediteren en die gedachten sterker maken, heeft dat een zeer heilzaam effect op onszelf en op de maatschappij waarin we leven.

verstrijken van de jaren ook wel af. Als de oorspronkelijke lust en wederzijdse aantrekking die we kennen in de vorm van verliefdheid niet transcendeert, overgaat naar echte liefde en naar de echte wens "mag die ander gelukkig zijn", dan houdt het al heel snel op. Eén van de dingen die we proberen is om onze liefde die gemengd is met verliefdheid tot zuivere liefde te maken. Echte liefde en echt mededogen zijn dus ook niet heel vage emoties en dingen die ons overkomen, maar zijn gebaseerd op denken. Liefde is duidelijk de gedachte "mag die ander gelukkig zijn". Die betrokkenheid bij die ander "mag die ander gelukkig zijn, mag die ander vrij zijn van problemen" wordt praktisch vormgegeven door wat wijzelf als prettig ervaren en wat wijzelf vervelend vinden, door ons in de situatie

Hoewel we verschillend zijn van elkaar, zijn we allemaal gelijk in het feit dat we gelukkig willen zijn.

Iedereen heeft de mogelijkheid om lief te hebben. Iedereen heeft het in zich om mededogen te hebben met anderen, mededogen met mensen die problemen hebben. De liefde en het mededogen die wij allemaal al in onze geest hebben kunnen we sterker maken en uitbouwen. Alle wezens houden van hun eigen kinderen, ook de dieren houden van en zorgen voor hun eigen kroost. Nu is dit een zeer partijdige liefde en een zeer partijdig mededogen dat beperkt blijft tot een zeer kleine kring. Die liefde en dat mededogen kunnen we echter uitbreiden naar steeds meer wezens, tot het onpartijdig wordt. In de relatie tot levenspartners zijn liefde en mededogen vaak sterk gemengd met gehechtheid, fysieke aantrekking en lust. Als de relatie blijft bij fysieke aantrekking en lust, dan is zo'n relatie op een zeer wankele basis gebaseerd. Ons lichaam blijft niet zo mooi als het in de jonge jaren is en de aantrekkelijkheid gaat er met het

van die ander in te denken. Als we namelijk beseffen wat die ander prettig vindt doen we minder snel iets wat de ander niet prettig vindt. Dat is iets waar je op een gegeven moment voor kan kiezen. Die keuze wordt makkelijker als we beseffen dat álle wezens graag gelukkig willen zijn.

Hoewel we verschillend zijn van elkaar, zijn we allemaal gelijk in het feit dat we gelukkig willen zijn. Dat is niet onze enige overeenkomst. Een andere overeenkomst tussen ons allemaal is dat ook al zijn we gelukkig, we nog gelukkiger willen worden. We willen zelfs het kleinste probleem voorkomen. De boeddhistische leer zegt heel praktisch: "Als je zo graag gelukkig wilt zijn, zorg er dan voor dat je de oorzaken voor geluk creëert", want het geluk komt niet uit de lucht vallen. Het vreemde is dat we, terwijl we aan de ene kant heel graag gelukkig willen zijn en nog gelukkiger willen

worden, we helemaal niet zo helder zijn omtrent de oorzaken van geluk. Heel veel mensen weten niet hoe ze het voor elkaar kunnen krijgen om gelukkig te worden. Er zijn mensen die denken dat ze ruzie moeten maken met mensen die anders denken, of over lijken moeten gaan bij het nastreven van bezit. De meeste mensen doen in feite maar wat en vinden het gek als het geluk uitblijft. Het is zo'n beetje als het tijdelijke geluk van de winnaar in de strijd. Die voelt zich heel even gelukkig als hij een levensgevaarlijke strijd gewonnen heeft. De gedachtetraining stelt als doel het geluk van alle wezens bevorderen. Hoewel dat een hele klus is en een uiteindelijk doel, beginnen we hiernaar te streven door de kwaliteit van ons huidige leven bewust te sturen. Het idee is: hoe kunnen we andere mensen helpen? Maar, hoe kun je andere mensen goed helpen als je niet eerst jezelf hebt geholpen? Hoe gaan we onszelf helpen? Door te beseffen dat we een waardevol mensenleven hebben met een enorme capaciteit en alles kunnen bereiken waar we onze schouders onder zetten. Als jullie een tekst als deze doorlezen, zul je daarin bepaalde dingen tegenkomen waarvan je zegt: "Dat vind ik wel heel moeilijk of dat vind ik wel heel vreemd". Deze instructies zijn vooral bedoeld voor hoger gerealiseerde bodhisattva's, dus voor mensen die al een heel eind op weg zijn naar het boeddhaschap, een heel eind op weg om verlicht te worden. Leg die dingen die je heel erg vreemd vindt of heel erg moeilijk gewoon naast je neer en denk: dat is voor anderen mensen, daar ben ikzelf nog niet aan toe.

Wanneer we problemen hebben in ons leven en er weer eens moeilijkheden zijn, hebben we allemaal sterk de neiging om de schuld op anderen te schuiven. Dat komt vooral doordat we verzuimen regelmatig onze eigen geest te evalueren en meer letten op de mensen om ons heen. De boeddhistische leer wijst er echter op dat

de moeilijkheden die we regelmatig tegenkomen niet door anderen veroorzaakt zijn, hoewel anderen daarin wel een rol kunnen spelen. Alle problemen, alle vormen van lijden, zelfs de ziektes waar we als mens mee te maken krijgen ontstaan uit onze zelfkoesterende houding, uit egoïsme. Het is door ons egoïsme dat er ongecontroleerde begeerten zijn, dat we boos worden, trots zijn, jaloers zijn op anderen. Verstorende emoties komen voort uit de zelfkoesterende houding, ons egoïsme. Was er maar één egoïstische persoon en de rest altruïstisch, dan was er niets aan de hand. Als iedereen echter egoïstisch is en zichzelf het belangrijkst vindt dan hebben we een probleem. Wij zijn eigenlijk allemaal behept met egoïsme dat enorm veel problemen veroorzaakt, hoewel we dat vaak niet overzien. Waar zit dat egoïsme? Tibetanen willen naar hun hartcentrum wijzen. Nederlanders wijzen misschien naar hun hoofd. Een heel fundamenteel begrip: egoïsme, het ego, het zelf. Maar waar zit dat ego, dat zelf? Hoe bestaat het? Dat zelf is een verhaal apart. Het is al helemaal een filosofisch hoog standje om uit te drukken op welke manier dat zelf bestaat. Wij zullen daar echter nu aan voorbijgaan en ons beperken tot de zelfkoesterende houding, het egoïsme: het jezelf belangrijker vinden dan alle andere personen in de hele wereld.

Van die zelfkoesterende houding, die wij allemaal hebben, worden wij ons sterk bewust als iemand ons uitscheldt of wanneer we tekort gedaan worden door een ander. We voelen dan heel sterk: dat kun je niet maken, want dat ben ik. Een andere manier waarop we ons ego of zelfbewustzijn heel manifest zien is wanneer we bepaalde verlangens ontwikkelen. Wanneer we op school zitten, zijn we al tevreden met een fiets. Maar trappen met tegenwind begint al snel te vervelen en we vinden dat we een brommertje nodig hebben. Omdat het zoveel regent maakt de brommer ruimte voor een auto. De eerste auto is al snel niet goed genoeg meer en er moet een modernere, snellere, betere auto voor in de plaats komen. Sommige mensen hebben al een fantastische auto, maar willen er nog één. Er zijn zelfs mensen die auto's sparen, die tientallen auto's bezitten. Wat heeft dat nu voor nut, behalve het bevredigen van die zelfkoesterende houding? Mensen die niets hebben met auto's hebben wel weer verlangens naar andere dingen, zoals naar muziek of naar films. Iedereen heeft zo zijn eigen verlangens en gehechtheden. Al deze gehechtheden - daarin zijn we gelijk - zijn zonder plafond. Er is geen grens aan. We willen altijd meer. Hoeveel we ook hebben, we willen altijd meer. Hetzelfde geldt in relaties. We knopen relaties aan met personen en zolang die personen denken en praten zoals wij, zijn het vrienden en vriendinnen. Als ze zich echter tegen ons keren of een duidelijk tegengestelde mening ontwikkelen worden het misschien wel vijanden. Ook hier komt onze zelfkoesterende houding weer op de proppen. We maken van die vrienden "mijn" vrienden, waar iedereen verder vanaf moet blijven. Zij worden een verlenging van onze zelfkoesterende houding. Ook onze kinderen worden een verlengstuk van onszelf. In feite doen we hetzelfde met vijanden, want zij worden "onze" vijanden. Zo ontstaan door de zelfkoesterende houding zowel gehechtheid als afkeer. Gehechtheid aan vrienden en vriendinnen en afkeer van mensen waar we een hekel aan hebben. Als we nu denken dat we helemaal niet meer voor onszelf mogen opkomen, wordt het negatieve van egoïsme verkeerd uitgelegd. Sterker nog, heel veel mensen moeten nog leren om voor zichzelf op te komen.

Was er maar één egoïstische persoon en de rest altruïstisch, dan was er niets aan de hand. Als iedereen echter egoïstisch is en zichzelf het belangrijkst vindt, dan hebben we een probleem.

We overwinnen het probleem dat de zelfkoesterende houding veroorzaakt door de aandacht naar anderen te verschuiven. Te bedenken dat anderen ook graag gelukkig willen zijn. Ook zij vinden het fijn om cadeautjes te krijgen. En als anderen cadeautjes krijgen, al is het een gloednieuwe auto, dan zijn we niet jaloers maar echt van binnenuit oprecht blij dat het goed met de ander gaat. Het zal helemaal niet gemakkelijk zijn om te komen tot een visie waarbij we het welzijn van alle wezens in de gaten houden. Waarbij we echt beseffen dat de anderen ook gelukkig willen zijn en dit zelfs wensen! Dat is niet gemakkelijk, omdat we zo ontzettend langdurig gewend zijn geweest egoïstisch te denken. We proberen dat door de aandacht naar anderen te verschuiven. Door ons niet alleen op ons eigenbelang blind te staren, maar het belang van de ander in de gaten te houden. Door te beseffen dat de ander ook graag gelukkig is, beseffen we dat de ander, net als wij, blij wordt van bepaalde dingen en ongelukkig van andere dingen. We kunnen proberen bij te dragen in het geluk van iedereen. Dat zal niet ineens kunnen en zal niet gemakkelijk gaan, maar het is een streven in ons positief denken. Het is de essentie van de positieve gedachte. Door de motivatie van liefde en mededogen zullen we een veel positievere bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij. We kunnen onze familie, vrienden en anderen op die wijze veel beter helpen dan wanneer we ons op ons eigen belang blijven blindstaren. Die liefde en het mededogen voor anderen zal zeker op

grotere schaal worden gewaardeerd. Misschien wordt het wel overgenomen en krijgt het een soort sneeuwbaleffect. Het is heel goed om te beseffen dat we allemaal egoïstisch zijn en in principe allemaal geleid worden door die zelfkoesterende houding. Dat geldt niet alleen voor onszelf, maar ook voor alle anderen. Alle wezens worden geleid door de zelfkoesterende houding.

Al onze ervaringen, problemen maar ook de fijne dingen, zijn het gevolg van dingen die we in het verleden hebben gedaan.

Om jezelf in de maatschappij te kunnen beschermen is een zeker egoïsme nodig. Het heeft ook een bepaald elementair nut. De eerste manier om het egoïsme op een positieve manier te gebruiken is om ons eigenbelang na te streven zonder anderen te schaden en dat als criterium te stellen. Als het eenmaal lukt om voor onszelf op te komen zonder dat we anderen schaden, kunnen we ook echt voor het belang van anderen gaan werken. Dit zijn heel mooie doelstellingen die we ons in het leven kunnen stellen. Proberen om de zelfkoesterende houding op zo'n manier in te passen dat het ons noodzakelijke egoïsme geen schade berokkent. Als dat goed gaat, kunnen we actief proberen om meer voor anderen te betekenen en onze schouders zetten onder doelstellingen van anderen. Dat houdt ook in dat als we zo onze visie naar anderen verschuiven we die anderen niet meer persé beschouwen als de schuld van onze problemen. Dan begrijpen we dat wijzelf onze eigen problemen veroorzaken. Daarom staat in de basistekst: *[Daarom eerst de manier om te trainen in de relatieve verlichtingsgeest:] (Vers 2a) "Ban het enige dat de schuld is van alles uit."*

Dat wil niet zeggen: reken met de buren af, maar houd in de gaten wat de werkelijke schuld is van alle problemen. Houd de egoïstische of zelfkoesterende houding in de gaten. In de boeddhistische leer worden al onze ervaringen verklaard uit het karma. Al onze ervaringen, problemen maar ook de fijne dingen, zijn het gevolg van dingen die we in het verleden hebben gedaan. Die wet van oorzaak en gevolg is in feite het belangrijkste principe van de boeddhistische leer. Als we zelf verantwoordelijk zijn voor onze prettige ervaringen en onze problemen, moeten we ook niet de schuld aan iemand anders geven. We hebben soms de neiging te denken dat we de fijne dingen zelf voor elkaar hebben gekregen en dat de problemen van andere mensen komen. Zo is het natuurlijk niet. Als alles een gevolg is van een oorzaak komen de vervelende dingen ook van onszelf! Vorige keer heb ik besproken en uitgelegd dat het een gevaarlijke neiging is om de beschuldigende vinger naar anderen te wijzen.

Het is heel interessant om de zelfkoesterende houding te onderzoeken. Om te kijken naar het egoïsme en de zelfkoesterende houding in onze geest en hoe we in bepaalde situaties ons eigenbelang laten gelden. Eén van de belangrijkste boeddhistische beoefeningen is het steeds weer gadeslaan van onze eigen geest. Sommige boeddhistische leraren hebben daar ook een treffende praktijk van gemaakt, zoals bijvoorbeeld de Kadampa-geshe Ben. Geshe Ben had de gewoonte om elke avond een evaluatie te doen van zijn daden en gedachten van die dag. Om dat wat tastbaarder te maken legde hij een zwart steentje neer voor elke negatieve gedachte die hij had gehad en elke slechte daad die hij had gesteld. Voor elke positieve gedachte en alle mooie dingen die hij had gezegd legde hij een wit steentje neer. Aan het eind keek hij welke kleur overheerste. Waarschijnlijk had hij in het begin alleen maar zwarte steentjes liggen. Uiteindelijk, in de loop der jaren, kregen de witte steentjes meer de overhand terwijl de zwarte steentjes geleidelijk verdwenen. Dat komt doordat hij het niet alleen bij de evaluatie hield, maar zichzelf als het ware toesprak: "Nu heb je zoveel verkeerd gedaan. Dat moet morgen veel beter!" Hij speelde als het ware zijn eigen leraar, gaf zichzelf instructies om het de volgende dag beter te doen en probeerde ook echt het de andere dag beter te doen. Dat is hoe uiteindelijk alle zwarte steentjes uit zijn kamer verdwenen.
Geshe Ben had meer van dit soort praktische beoefeningen, die de boeddhistische praktijk heel tastbaar maken. Daarom is hij zo beroemd geworden. Het is een methode die wij allemaal kunnen toepassen. Je hoeft daarvoor geen steentjes in huis te halen, het kan bijvoorbeeld ook met computergrafiekjes. Iedereen kan met deze techniek vooruitgang boeken. Geshe Ben ging vanuit zijn eigen cultuur best ver: hij feliciteerde zichzelf door met de ene hand de andere hand te schudden als hij het een keer goed had gedaan. Het lijkt heel simpel maar is aan de andere kant ook heel effectief.

"Ben je met anderen samen, let op wat je zegt; ben je alleen, let dan op wat je denkt!"

In dit verband wordt ook gezegd: "Ben je met anderen samen, let op wat je zegt; ben je alleen, let dan op wat je denkt!" Wanneer we met anderen samen zijn, hebben we vaak de neiging om te kletsen. Er lijkt een soort taboe op stilte te liggen, terwijl we allemaal weten dat spreken zilver

is en zwijgen goud. Al kletsende gebeurt het heel snel dat we negatieve dingen zeggen, gaan zitten roddelen en anderen zwart maken. Daar schiet niemand wat mee op. Sterker nog, we komen er alleen maar verder mee van huis. Als we alleen zijn hebben we vaak de neiging onze fantasie de vrije loop te laten. We kunnen dan in gedachten allerlei dingen doen waar later schadelijke activiteiten uit voort kunnen komen in ons spreken of handelen. Natuurlijk is het niet de bedoeling om ineens je mond dicht te houden als je bekend staat als een gezellige prater, want dan vraagt iedereen zich af wat er gebeurd is. Men zal er misschien toe overgaan om artsen te raadplegen of zelfs een psychiater.

De techniek van Geshe Ben om jezelf geluk te wensen en bestraffend toe te spreken is een zeer effectieve. Wanneer we neigen naar een uitgesproken negatieve gedachte, creëert dat een hoop negatieve energie in onze geest. We kunnen onszelf dan bestraffend toespreken door te zeggen: "Houd daar alsjeblieft mee op." Sommige mensen praten in gedachten constant met zichzelf en juist voor die mensen is dit wellicht een zeer effectieve techniek om positieve dingen tegen jezelf te zeggen. Het heeft een groot voordeel. Als je bekritiseerd wordt door een ander hebben we al snel de neiging om geïrriteerd te raken. Als je jezelf bekritiseert kan en mag dat. Je wordt daar niet geïrriteerd of boos van. Ik merk dat zelf ook. Als ik mezelf bekritiseer is dat veel gemakkelijker.

Het begint met het zien dat al onze problemen voortkomen uit de zelfkoesterende houding en met het proberen deze zelfkoesterende houding uit te bannen dan wel te overstijgen, door te begrijpen dat alle wezens gelukkig willen zijn. Dit kernvoorbeeld van een positieve gedachte wordt gemakkelijker om zelf te denken als je aan de goedheid van andere wezens denkt. Waarom je druk maken over het geluk van anderen als je er niets mee te maken hebt? Wij hebben echter met alle wezens te maken, omdat zij ontzettend veel voor ons doen. In de breedste zin van het woord hebben we alles wat we hebben aan anderen te danken. De kleding aan ons lijf, onze bril, het geld in onze portemonnee, we hebben het allemaal aan anderen te danken. In de basistekst lezen we: *"Mediteer op de grote vriendelijkheid van allen".*

Waarom op de vriendelijkheid van iedereen? Niet omdat ze vriendelijk

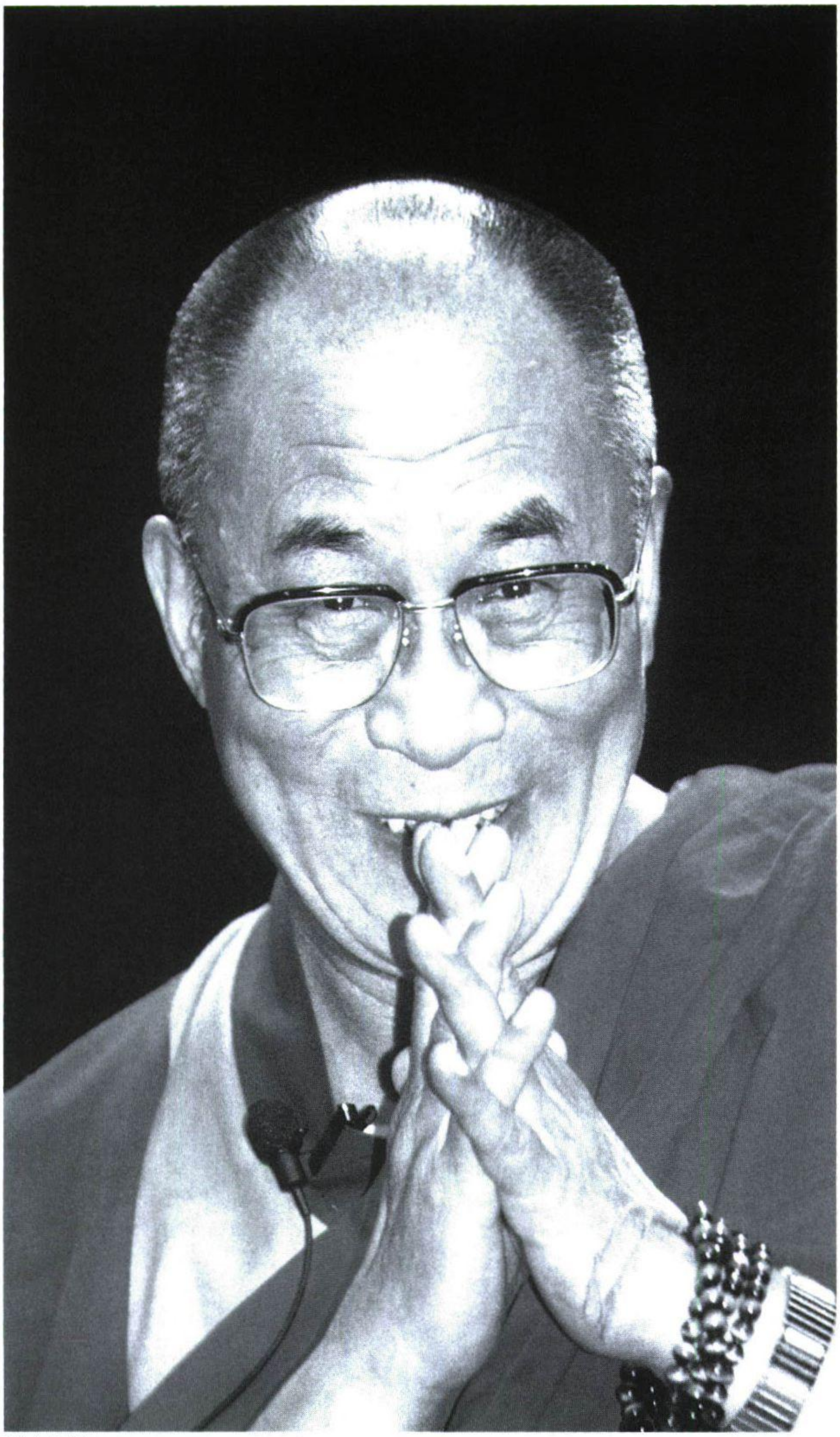
Wanneer we neigen naar een uitgesproken negatieve gedachte, creëert dat een hoop negatieve energie in onze geest. We kunnen onszelf dan bestraffend toespreken door te zeggen: "Houd daar alsjeblieft mee op."

kijken bijvoorbeeld, maar omdat ze ontzettend veel hebben bijgedragen aan ons geluk. Al het geluk: de auto waarin we rijden, de weg waarover we rijden, het huis waarin we wonen, alles is door anderen gemaakt. Toen we geboren werden waren we naakt en we bezaten helemaal niets op deze wereld. Soms is het moeilijk om de goedheid van anderen in de gaten te houden. Zeker zoals het hier staat: de goedheid van iedereen. Zelfs bij onze beste vrienden en vriendinnen is het soms al moeilijk om hun goedheid in de gaten te houden. Er hoeft soms maar een klein ding te gebeuren of we krijgen ruzie ergens over. Dan denken we helemaal niet meer aan de goede tijd die we samen hadden, maar focussen op die ene kleine ruzie. Die gaat alles overheersen en het is gedaan met onze vriendschap. Daarom zegt de gedachtetraining: overstijg die ruzies, laat die ene wrevel zitten en herinner je de goede dingen. Denk aan de vriendelijkheid van de ander, zeker aan die van je vrienden en vriendinnen, want anders is de goedheid van andere wezens helemaal nog heel erg ver weg.

Hoewel de gedachtetraining in de tekst wijst op de instructie: "mediteer op de grote vriendelijkheid van allen" is dat een soort einddoel waarnaar je kunt streven. We beginnen echter met daar waar we nu zitten. We hebben nu bepaalde relaties met bepaalde mensen en proberen eerst om in die relaties de goedheid van die mensen in gedachten te houden. Juist als er aanleiding is om ruzie te krijgen is dát het moment om aan de goedheid van de ander te denken en niet aan die ene irritante gebeurtenis. Wat is die ene gebeurtenis uiteindelijk in vergelijking met al de andere die wel goed verliepen? Veel mensen hebben niet alleen problemen met vrienden en vriendinnen, maar zelfs met hun eigen ouders. Ouders die een leven lang goed voor ons zijn geweest. Omdat wij anders over hen zijn gaan denken of andere normen en waarden krijgen die zij niet meer kunnen volgen of niet met ons delen, wordt alle goedheid van de ouders in één keer van tafel geveegd. Wij gaan hen misschien niet eens meer opzoeken. Als we ons niet eens meer de goedheid van onze eigen ouders kunnen herinneren, hoe kunnen we dan ooit denken aan de goedheid van alle wezens? Dit zijn allemaal instructies die geleidelijk in de praktijk van het hier en nu kunnen worden uitgebouwd.

Ik denk dat het goed is verstorende emoties te beleven. Waar streeft het boeddhisme naar? Naar een soort egaal gevoelsleven?

Misschien ben je op het verkeerde been gezet door de term verstorende emoties. Er zijn ook hele heilzame emoties zoals liefde en mededogen. Verstorende emoties zijn die emoties



Z.H. de Dalai Lama

die, het woord zegt het al, je geest echt verstoren. Woede is zo'n emotie. Daar raak je echt een beetje verstoord, ja zelfs een beetje gestoord van. Als je buiten zinnen van woede bent, zeg en doe je dingen waar je later weer spijt van hebt. Daar heeft niemand wat aan. Het boeddhisme streeft naar een afvlakking van emoties in die zin dat het de verstorende emoties wil overwinnen. Dit kan niet ontaarden in een koele, emotieloze persoon, omdat het wordt aangevuld met de warme emoties van liefde en mededogen. Ze zijn bovendien gebaseerd op verstandelijke overwegingen en daardoor veel stabieler dan verstorende emoties die zomaar in je opkomen. Daarom zeggen we dat liefde en mededogen in een zuivere vorm, zoals vanavond is uitgelegd, stabiliteit geeft. Ik denk dat het ook in specifieke werksituaties, waar jij in werkt, heel praktisch en nuttig kan zijn. In het boeddhisme is er een enorm uitgebreide filosofie over de geest. Daarin wordt duidelijk hoe de primaire vormen van bewustzijn begeleid worden door mentale factoren. Sommige van die mentale factoren zijn schadelijk en daar kun je beter zonder, maar andere zijn heel heilzaam. We streven er dus niet naar om zonder mentale factoren en zonder emoties te zijn, we streven naar een duidelijke keuze voor de heilzame.

Hoe moet je de woede van binnen afbouwen. Ik kan me wel uiterlijk beheersen.

Ik ben heel blij met je vraag en ook met je stelling om woede of irritatie niet af te reageren op anderen, je niet uit te leven op anderen. Het is inderdaad heel moeilijk om ingehouden woede op te heffen. Daar komt heel wat bij kijken, maar het kan wel. We doen dat door na te denken over de nadelen van boos worden. Dat kan een lange weg zijn. Als je maar vaak genoeg nadenkt over de nadelen van boos worden ontstaat er een soort intuïtieve of diepgevoelde afkeer van boos worden. Je moet dat niet doen als je al boos bent, maar in tijden dat je rustig bent. Die afkeer zal je helpen om op een gegeven moment zelfs die inwendige woede op te lossen. Nogmaals, die weg is lang. Het is natuurlijk niet zo dat als die woede sterk opkomt er op dat moment een oplossing is om die te laten verdwijnen. Door na te denken over woede zal je minder snel boos worden of, als je wel boos wordt, minder erg boos worden dan je gewend was. Er zit dan toch een soort afname in de kracht of intensiteit van de woede.

Daarom zegt de gedachtetraining: overstijg die ruzies, laat die ene wrevel zitten en herinner je de goede dingen.

Mensen zijn opgegroeid met een idee hoe ze gelukkig worden, bijvoorbeeld van een auto. Maar hoe vertel je ze dat ze op een andere manier nog gelukkiger worden?

Daar moet je heel voorzichtig mee zijn, ook al ervaar je zelf dat positief denken een hoop geluk met zich meebrengt. Als je tegen die ander zou zeggen: "Doe die auto maar weg en ga een potje positief denken", zal hij daar misschien zelfs heel boos van worden. Daarmee is hij niet geholpen, want hij krijgt er een verstoring bij in zijn geest, waar hij weer vanaf moet zien te komen. Ik denk dat als het een goede vriend betreft je beter in de vorm van een voorbeeld kunt laten zien dat het je in je eigen leven lukt om gelukkig te zijn zonder auto, dan door betweterig of prekerig op te treden. In het boeddhisme moet je daar heel voorzichtig mee zijn. In feite heb je met je vraag groot gelijk. Als jij iets weet wat een goede vriend of buurman nog niet weet, heb je de neiging dat te willen vertellen. Maar zelfs al is het waar wat je wilt vertellen, zelfs al heb je gelijk, dan wil dat nog niet zeggen dat het verstandig is om het te vertellen. Ook al heb je een stukje waarheid ontdekt en wil je het met de beste bedoeling delen met de mensen van wie je houdt, dan moet die ander dat zelf ook willen. Je kan en mag het de ander niet opdringen. Zou je dat wel doen dan leidt het tot weerstand. De kunst is om het juiste moment om te delen af te wachten.

Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
Transcript: Els Rengenhart, Simon de Boer en Geney Stans
Bewerking: Jacoba Postma en Marco Werre
Redactie: Amrit Rienks

Stoepa van verlichting in Boudhanath, Nepal

Zevenentwintig verzen van gedachtetraining

Met lichaam, spraak en geest volledig gelijk gericht,
buig ik vol vertrouwen neer voor de zeldzame wezens,
die alle notie van beperkt denken hebben overwonnen,
en eveneens voor hun spirituele dochters en zonen.
Mag een kosmische viering van pure poëzie
die de allersubtielste leringen van deze zegevierende
wijzen en hun erfgenamen van de wijsheid perfect tot
uitdrukking brengt, nu losbarsten als een oneindige tuin
van eeuwigdurende lente.

Andy Weber Studios

Lama Tsong Khapa en twee discipelen.

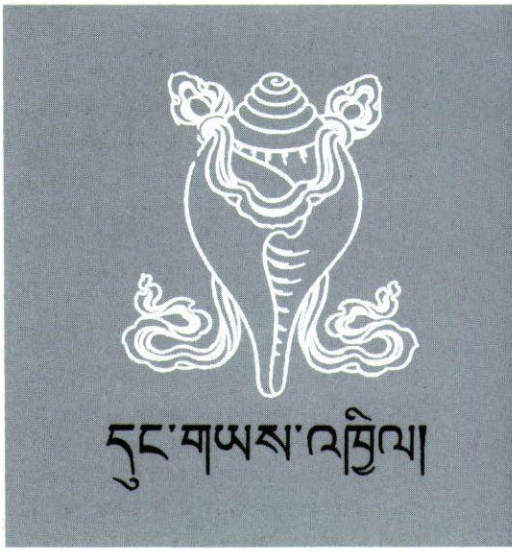
Laat met het heldere oog van Prajnaparamita uw blik kalm
rusten op de manifestaties in het universum, dat beginloze
weefsel, geweven met de levende karmische draden van
bewuste wezens en luister naar de harmonieuze symfonie
van onderling afhankelijk ontstaan.
Ontdoe u volkomen van zelfs de minste schaduw van
negativiteit, die ongebreidelde voortduring van kennelijke
strijd en conflict.
Laat met diamantscherpe intentie overal geleidelijk
geloofsvertrouwen ontstaan en stabiliseer met glashelder
spiegelende wijsheid alle chaotische bewustzijn.

Als de schaduwen van negativiteit - die vreemde,
ongefundeerde absenties van licht - niet onmiddellijk worden
geëlimineerd, zal hun potentieel met iedere nieuwe actie
enorm toenemen totdat zelfs degenen die de gevaren van
dit verzuimen kennen niet voldoende kracht zullen hebben
de weg van het heldere licht te kiezen.
Zelfs zij die filosofie studeren en met welsprekende
woorden kunnen uitleggen, zullen niet meer in staat zijn
zich te bevrijden van deze illusionaire verduistering.

Het volledige spectrum van de strijdende en strevende
mensheid - vanaf de meest onrijpe persoonlijkheid tot de
verst gevorderde beoefenaar - lijdt aan deze pijnlijke
verstorende emotie van het grijpen naar deze lege
schaduwen, waardoor ze onder de macht komen van de
hechtende kracht van hun egocentrische acties en intenties.

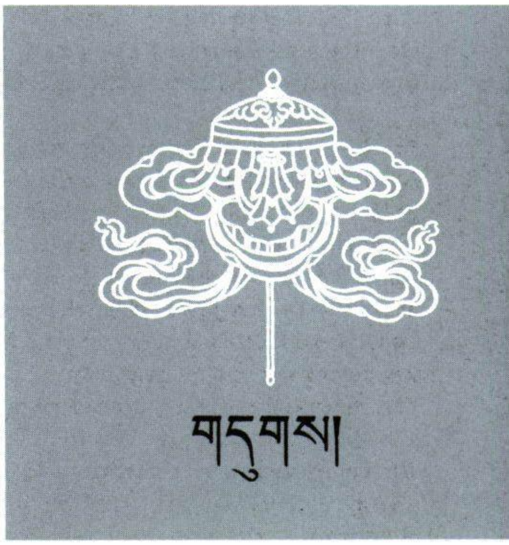
Deze duidelijke slavernij, dit grijpen naar schaduwen,
wordt gevormd door reacties op plezier en pijn, die
zichtbaar of verborgen zijn gebaseerd op motivaties die het
eigenbelang dienen.
Die zeldzame wezens die voorbij zijn gegaan aan dit grijpen,
de boeddha's die door alle tijden heen verblijven in grote
gelukzaligheid, doorzien helder de ware aard van de reacties
en gevolgen als niet-substantieel.
Maar de grenzeloze wezens die volkomen gericht zijn op
zichzelf, die zichzelf onverbiddelijk vastbinden aan
zelfzuchtige motivaties,kunnen zichzelf niet bevrijden of
zelfs maar enige afstand nemen van hun zelfkoestering.

Mediteer zorgvuldig en grondig
op de onvermijdelijk bindende kracht van negativiteit.
Leer daarbij precies en foutloos die activiteiten onderscheiden
welke de kostbaarheid en kwetsbaarheid van anderen negeren
en die welke respect en een tedere zorg voor anderen uitdrukken.
Geef vanuit dit heldere inzicht alle onverschilligheid op
en streef ernaar om met volledige betrokkenheid van heel je wezen,
met diep respect om te gaan met alle leven, waar dan ook.



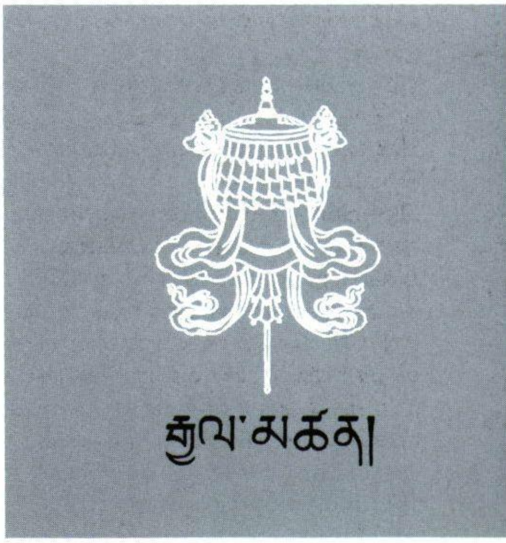
De karmische zaden van activiteiten worden gezaaid
op basis van positieve en negatieve intenties.
Iedere intentie die bewust is gebaseerd op een onzelfzuchtige motivatie,
die slechts pure goedheid voor alle wezens in gedachten heeft,
zal een stabiele basis zijn voor goedheid en universeel rijke vruchten opleveren.
Iedere intentie die wordt afgezwakt door een zelfzuchtige motivatie, al is die zwak,
ondermijnt zowel de basis als de vruchten van ons leven.
Intentie is de enige creatieve kracht van het bestaan.

Als we blijven steken in een intentie
waarbij we het beter willen hebben dan anderen,
waarbij we willen gedijen ten koste van anderen,
of ons laten gaan in vooroordelen
- hoe mild dan ook, tegen wie dan ook -
vanwege persoonlijke gevoelens van gehechtheid en afkeer,
is alleen dit al voldoende om de oorzaak te creëren
voor alle soorten lijden die er bestaan,
zowel in het persoonlijk leven als mondiaal en universeel.
We dienen onophoudelijk te mediteren op deze revolutionaire waarheid
en ons er op elk moment van ons bestaan bewust van te zijn.

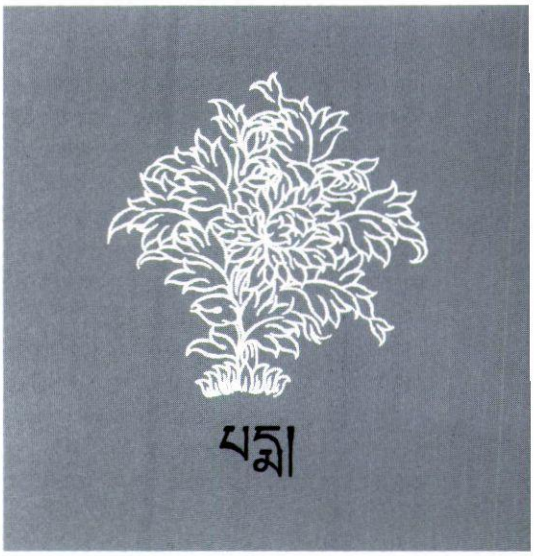


Degenen die met woorden van advies willen misleiden,
maar op enigerlei wijze zelfzucht propageren en onbaatzuchtigheid kleineren,
raken hopeloos verdwaald in kleingeestigheid,
geobsedeerd door hun eigen zelfzuchtige belangen.
Zulke personen brengen de enige vergissing in het universum teweeg
en degraderen ons kostbaar medeleven en de zorg voor anderen tot eigenbelang.
Deze misleiding drukt niet alleen aversie uit voor Boeddha's wijsheid,
maar is ook een absurde poging het universele boeddhapotentieel te vernietigen.

Breng, om resoluut deze rampzalige, haatdragende handelwijzen te voorkomen,
in je geestesstroom die moederliefde tot ontwikkeling
die alle voelende wezens ziet als haar enige diepgekoesterde kind
voor wie ze volkomen positieve intenties heeft.
Deze geest van goedheid, zo vaardig in liefdevolle zorg,
onthult de buitengewoon grote betekenis van ieder wezen
en toont dat de zin van ons bestaan om mededogen draait.
Maar de onhandige negatieve geest die blind handelt,
zonder zich te bekommeren om de kostbaarheid van anderen,
laat het nectar van de zin van het bestaan uit het mensenleven wegvloeien.
Ontwikkel daarom ijverig en volhardend deze onzelfzuchtige liefde,
die iedere gedachte en handeling transformeert in voelbare hulp voor alle wezens.

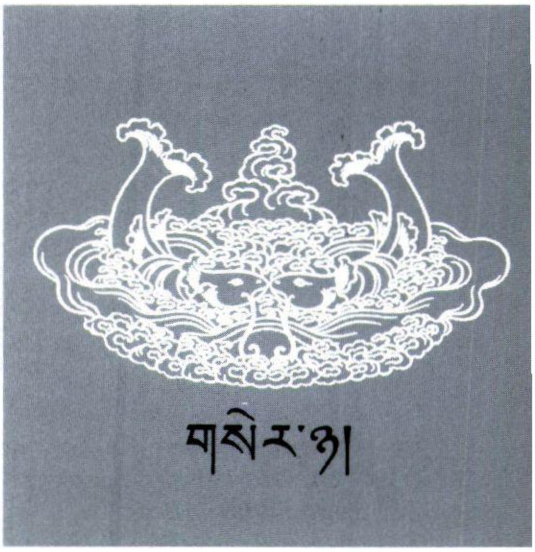


De ontwaakte wijzen hebben een methode onderwezen
om deze vaardige geest van goedheid te ontwikkelen,
namelijk door de wortel van zelfkoesterende projectie te doorklieven
door herhaaldelijk en intensief de perfectie van wijsheid te bestuderen en
in een staat van gestilde concentratie en stabiliteit
eenpuntig te mediteren op de essentie ervan.
Met helderheid en diep inzicht die voortkomen uit die concentratie
zullen de geprojecteerde werelden van op zichzelf gericht verlangen wegsmelten
als ijsbloemen in het stralende zonlicht van meditatie.
En zal het luisterrijke geheim van ons bestaan,
diens volledige betekenis en absolute geldigheid onthuld worden
als actief mededogen voor alle bewuste wezens.



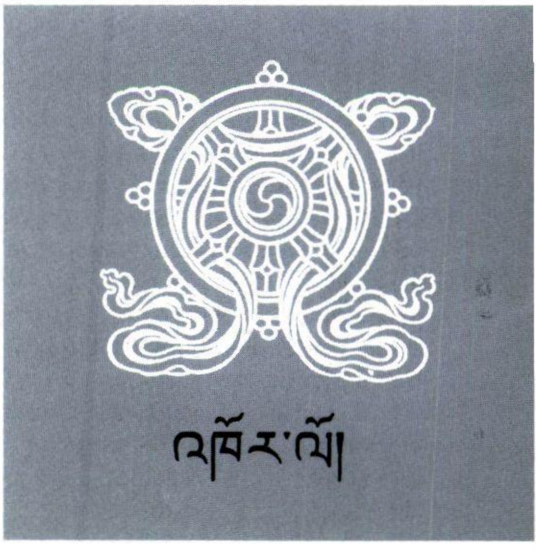
Meditatie op deze wijze beoefend, brengt een bewustzijn aan het licht
dat enkel en alleen het welzijn van anderen beoogt
en een niet aflatende dankbaarheid voelt jegens alle geliefde wezens,
wegens de overvloed van goedheid die ze
sedert beginloze tijden over ons hebben uitgestort
in de hoedanigheid van moeders, vaders, kinderen, helpers en leraren.
Deze geest van goedheid kent alleen het niet aflatende verlangen
deze gezegende wezens zonder uitzondering op alle mogelijke manieren bij te staan.

Als we op elk moment levendig in de herinnering brengen
hoe goed alle wezens voor ons zijn geweest
en voortdurend een intensief verlangen cultiveren
die goedheid op welke manier ook te vergoeden,
hoe weinig we ook kunnen doen,
onthullen we de werkelijke betekenis van het leven in alle mogelijke werelden.
Degenen die tekort schieten in dit opzicht,
die niet volmondig "ja" zeggen op deze oproep
van universele goedheid en mededogen,
bevinden zich op een lager niveau van evolutie dan een dier
dat tenminste nog in staat is dankbaarheid te tonen.

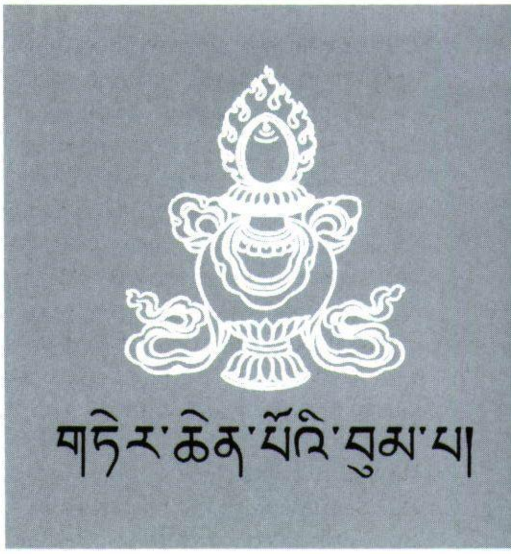


Degenen, die zonder aarzeling alle lijdende wezens
van deze gedegenereerde tijd koesteren en teder dienen,
als een liefdevolle moeder die nauwgezet zorgt
voor zelfs haar meest onhandelbare kind,
zijn de enige leraren van het heilige leven
die de authentieke weg van de Boeddha bewandelen.

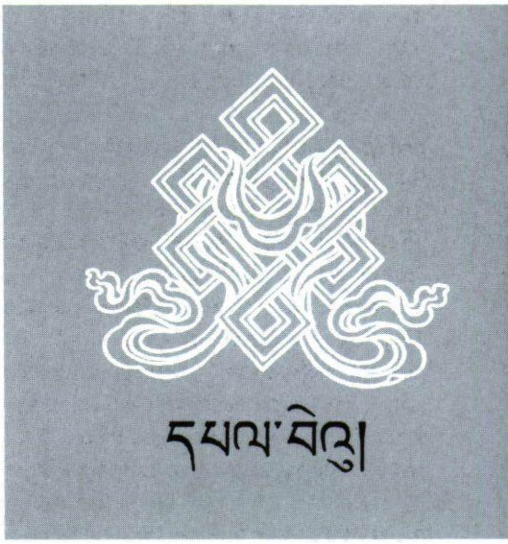
Het bewustzijn dat de wezens vol vertrouwen en onvermoeibaar
wil dienen en verheffen is pure goedheid, die zichzelf en zijn geloof
in de altijd uitbreidende goedheid voortdurend wegschenkt aan alle wezens,
hen daarmee onmiddellijk en direct helpend.
Van alle mogelijke manieren om anderen te helpen, op welk niveau dan ook,
is dit directe onderricht in het beoefenen van liefde de meest edele:
dit onwrikbare vertrouwen in universele goedheid,
die een directe overdracht geeft van onzelfzuchtige bedachtzaamheid
en transparant overvloeit van bewustzijn naar bewustzijn.
Deze levende energie van universele goedheid is het werkelijke onderricht,
die voelbaar overdraagt, die zonder ophouden actief blijft in de ontvanger,
zelfs in tijden van langdurige crisis,
en die nooit vervliegt in loze woorden en ideeën.



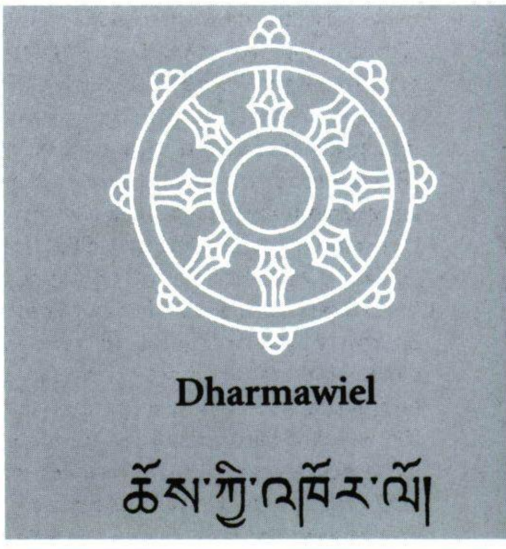
Gedurende deze gelukzalige beoefening waarbij deze wonderbaarlijke,
zich immer uitbreidende geest van goedheid
telkens verder wordt gecultiveerd,
verdwijnt zelfs het geringste gemis aan belangstellende vreugde
en wordt de bedachtzaamheid steeds meer geconcentreerd en zelfloos,
terwijl de zelfkoesterende emoties en projecties
die deze kortzichtige conventionele wereld in stand houden
geleidelijk aan verdwijnen en we volledig worden bevrijd.
De briljante zon van het Grote Mededogen kan dan ongehinderd schijnen.
Het is de geest van ongedeelde liefde in iedere gedachte en daad
die dit spontaan stralende zonlicht tot stand brengt
en de mist van egocentrische gedachten moeiteloos doet optrekken,
waarbij onze inspanningen voor alle wezens
voortdurend toenemen in kracht.



Wezens helpen elkaar, of ze zich daar nu bewust van zijn of niet.
Zelfs vijanden worden op subtiele wijzen kostbare helpers.
Degenen die dit vergaande essentiële principe helder kunnen waarnemen,
zullen geen vijandige gedachten richten op geïsoleerde objecten.
Ze zullen alleen maar vrienden waarnemen en ontmoeten
en helpers en wezens met wie ze onafscheidelijk verbonden zijn.
Dit inzicht voorkomt agressief denken
en geeft de geest de kans zich eindeloos te ontplooien
in heilzame heelheid, sympathie en liefdevolle vriendelijkheid.



Nooit ook maar de geringste aanleiding geven tot vijandigheid,
nooit aarzelen de zorg voor anderen op je te nemen,
iedere impuls van naastenliefde die opkomt
in de stroom van zuiver gewaar-zijn de volle aandacht geven.
Contempleer voortdurend op het onderricht
van onzelfzuchtig mededogen,
dat de turbulente vloed van egocentrische gedachten kalmeert
en helderheid brengt met behulp van de meest liefdevolle meditatie.
Geef de zinloosheid van een egoïstisch leven op en
wijd je volledig toe aan de wezenlijke betekenis van het leven:
het spontane, actieve mededogen voor al wat leeft.
Als we de zelfkoesterende motivatie niet opgeven,
kunnen de subtielere tendensen van de geest nooit worden gedestilleerd
uit de grove en subtiele neigingen tot onverschilligheid.



Transformeer de intensieve activiteiten van het dagelijks bestaan
in harmonieuze uitingen en leringen van deze diepe waarheid,
door ontroerd indachtig te zijn
en je met tedere genegenheid te herinneren
hoe giftig de bittere, duistere vruchten van onverschilligheid zijn
en angstvallig vermeden dienen te worden,
terwijl de zoete, rijpe vruchten van het bevestigen van anderen
leven schenkend zijn, om volop te worden genoten.
Onvervalst genot bestaat alleen als we anderen dienen.
Lijden ontstaat alleen als we anderen kwetsen
of ongevoelig zijn voor de behoeften van anderen en die negeren,
terwijl we toch met iedereen net zo'n intieme relatie hebben
als met onze eigen kostbare ouders.

De ecologie van het onderling afhankelijk ontstaan is zo gevoelig
dat zelfs de geringste aandacht en bijstand die we anderen schenken
onszelf en de mensheid moreel verheft,
terwijl de minste onachtzaamheid betreffende de behoeften van anderen
een morele neergang geeft aan onszelf en de beschaving.
Zelfs de kleinste vonk van kwaadaardigheid tegenover anderen
kan culmineren in een verschrikkelijke bosbrand, die enorme hoeveelheden
positieve energie van vreugdevolle vriendelijkheid vernietigt.
Zelfs een nauwelijks waarneembare negatieve reactie of kwaadwillende wens
opent wijde kanalen, waardoorheen het gif van levensvernietigende onverschilligheid
en levenslange verduisterende schaduwen van zelfzucht
ons hele wezen kan doordringen.

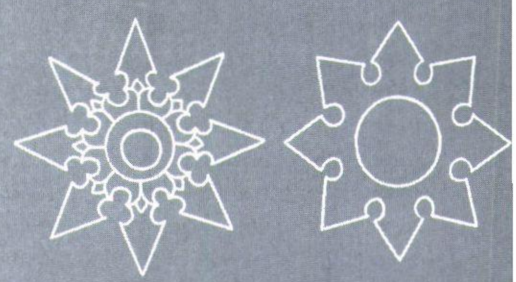
Verwerp die fatale doses, die onheilspellende schaduwen.
Werp ze krachtig af ten behoeve van heel de kostbare mensheid
en cultiveer de gewoonte van bewonderende liefde en toewijding aan hen
die de paden van onzelfzuchtigheid zijn gegaan.
Bewonder de bodhisattva's wegens hun onomkeerbare belofte
om intiem verbonden te blijven met de worsteling van voelende wezens,
als lichtbakens van liefde met de uitstraling van universeel inzicht.

Wanneer je je eenmaal met deze lichtende levensstijl hebt geïdentificeerd,
zul je ervaren dat je ieder moment bent ondergedompeld in geluk
en het genot proeft van een mededogende reactie
op zelfs de meest negatieve daad van anderen.
Ik heb dit gedicht van hartstochtelijke naastenliefde gecomponeerd
om de diamantscherpe overtuiging te slijpen van hen
die reeds in vertrouwen dit pad van wijsheid zijn gegaan.

Terugziend op deze sublieme verzen,
ontwaar ik een overvloedig banket van poëzie
dat gemakkelijk te begrijpen is en licht verteerbaar
en volledig in overeenstemming met het soetra-onderricht
en de diepzinnige realisaties van de ontwaakte wijzen.
Deze woorden zijn vol subtiele voeding voor de geest.
De betekenis hiervan te overdenken op alle mogelijke niveaus
doet u niet alleen het nectar van de wijsheid proeven,
maar eveneens het sublieme pad van mededogen bewandelen.

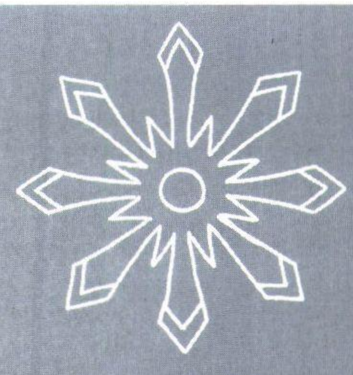
Dit verbazingwekkende gedicht is een samenvatting
van heel het diepzinnige en verstrekkende onderricht van mijn overleveringslijn -
en dat slechts in enkele woorden.
Ik heb deze melodieuze verzen gecomponeerd als een wensvervullend juweel
ten behoeve van alle geliefde wezens, om hun bewustzijn te helpen ontwikkelen.
Degenen die een sterke aanleg hebben voor meditatie in actie
kunnen door deze woorden op te volgen
hun inzicht in de natuur van het uiteindelijke werkelijkheid verdiepen
tot in het hart van het boeddhaschap.

Er zijn schrijvers die zich uitputten in het gebruik van onontwarbare filosofische
termen,terwijl anderen incoherent raaskallen als een dwaas.
In de wonderschone meditatiehut in de sneeuwbergen van Tibet,
heeft deze poëet, die bekend staat als de zich immer ontplooiende geest,
gepoogd om met rijkdom en transparantie te schrijven.



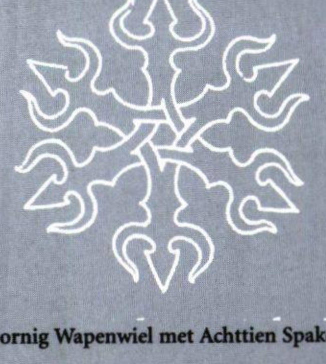
Toornig Wapenwiel

དྲག་པོའི་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ།



Zwaardwiel

རལ་གྲིའི་འཁོར་ལོ།



Toornig Wapenwiel met Achttien Spaken

རྩེ་མོ་བཅོ་བརྒྱད་པའི་དྲག་པོའི་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ།

Mag de gelukzaligheid van de mystieke samensmelting
van transcendente wijsheid en teder mededogen
neerdalen als een zoete zomerregen die uit donkerblauwe wolken
van altruïstische motivatie neervalt,
vaardig en elegant geopend door de bliksemflits van zelfloze bedachtzaamheid.
Mogen voelende wezens in alle denkbare werelden en omstandigheden
hun glorieuze bestaan genieten als het dynamische spel
van de vier soorten manifestaties van de Boeddha:
transparant, universeel, hemels en werelds.

Middels dit gedicht werd ik een medium
voor de krachtige en voortreffelijke spraak van de hemelse Manjushri,
die direct tot u sprak met de harmonieuze, melodieuze stem
van de Boeddha van transcendente wijsheid.
Mogen ik en al mijn geliefden, al mijn relaties,
vanaf het kleinste insect tot aan de hoogste bodhisattva van het tiende stadium,
de zegening ontvangen van het altijd aanwezige boeddhapotentieel:
de oneindige gelukzaligheid, de oneindige vervulling, de oneindige perfectie
en de verlichting die zich bewust is van heel het universum.

Door Lama Tsong Khapa
Vertaling Koosje van der Kolk

Botersculptuur van Lama Tsong Khapa in het Kopan Klooster.

Het Rollingstone interview met Z.H. de Dalai Lama

Tibetanen geloven dat de Dalai Lama de veertiende leider is in een lijn van reïncarnaties van de grote meedogende bodhisattva Avalokiteshvara. Hij verscheen in Tibet om eeuwenlang de Tibetaanse bevolking te dienen als leraar en leider. De Dalai Lama is een boeddhistische monnik, een begaafde geleerde van de boeddhistische filosofie, psychologie, historie, kunst en liturgie, een creatieve filosoof, een bedreven mediteerder, een 'heilig man' in de klassieke betekenis van het woord en ook een ervaren diplomaat, het hoofd van een land in ballingschap en een winnaar van de Nobelprijs voor Vrede. Hij is vijfenzestig jaar oud.

De Dalai Lama was nog maar vijftien jaar oud toen hem de leiding van het Tibetaanse land werd toevertrouwd. Dat was in 1950, nadat China met zijn leger van 80.000 troepen was binnengevallen. In 1959 werd hij gedwongen om in ballingschap te gaan leven in India. Gedurende de eerste twintig jaar van zijn ballingschap was hij zeer beperkt in zijn bewegingen en vrijheid van spreken. Terwijl China achter de schermen stappen ondernam om alle kennis over Tibet in de wereld de kop in te drukken, kozen westerse regeringen ervoor niet tussenbeide te komen. In 1965 annexeerde China Tibet. In die tijd had het leger zijn brute inlijving van Tibet in het 'moederland' voltooid. Daarbij hadden meer dan 1 miljoen Tibetanen de dood gevonden, waren meer dan 6000 kloosters vernietigd en hadden miljoenen Chinese kolonisten zich in Tibet gevestigd. In de jaren tachtig, nadat de regering Carter de Dalai Lama een visum naar de Verenigde Staten had verleend, raakte de Dalai Lama beter bekend. Hij begon het verhaal van zijn volk openlijk te vertellen aan toehoorders overal ter wereld die sympathiek tegenover de zaak stonden. In 1989 werden zijn geweldloze inspanningen om zijn volk te bevrijden van de Chinese onderdrukking beloond met de Nobelprijs voor Vrede. Hierna zette hij zijn inspanningen voort tot een nog krachtiger beweging voor Tibet. Na de ineenstorting van het Sovjetimperium en de daaropvolgende bevrijding van Oost-Europa, leefde bij de Tibetanen de optimistische verwachting dat de bevrijding van Tibet spoedig zou volgen. Helaas had de internationale zakenwereld weten te voorkomen dat regeringen enige druk uitoefenden op de regering Deng Xiaoping van China en is de Tibetaanse hoop nog niet gerealiseerd. In november 2000 werd het vijftig-jarig leiderschap van Zijne Heiligheid de Dalai Lama gevierd - negen jaar in Tibet en eenenveertig jaar in ballingschap. De kleurrijke en oprechte ceremonies in hun hoofdstad in ballingschap Dharamsala in India, waren bitterzoet.

Kalachakra mantraleter, schildering door Robert Beer.

Robert Thurman leerde de Dalai Lama kennen in 1964. Hij bereidde zich erop voor om een Tibetaans boeddhistische monnik te worden. Daartoe voerde hij een jaar lang wekelijks gesprekken over het boeddhisme met de toen negenentwintig jarige Dalai Lama. Dikwijls gingen de gesprekken over op westerse onderwerpen, als de altijd nieuwsgierige Dalai Lama Thurman ondervroeg over constitutionele democratie, atoomfysica, westerse psychologie, filosofie of wat dan ook. Sindsdien heeft Thurman altijd nauw samengewerkt met de Dalai Lama in vertalingsprojecten, het behoud van de Tibetaanse cultuur en de waarheid over de Tibetaanse holocaust.

In uw nieuwe boek 'Ethiek voor het nieuwe millennium' pleit u voor een 'spirituele' revolutie die overgaat in morele omwenteling. Bent u nu bereid om als een profeet te spreken?

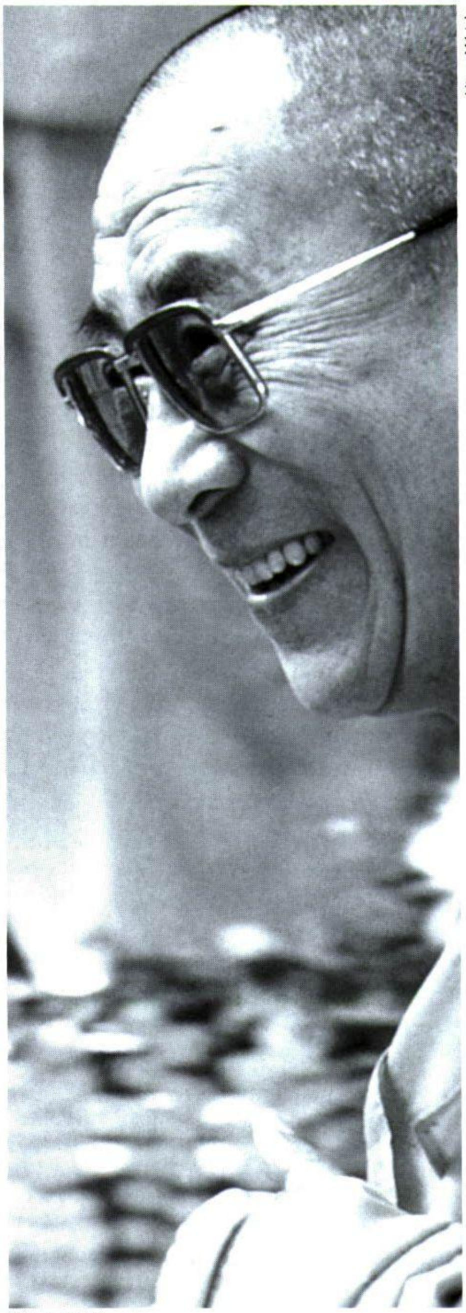
Ik spreek me alleen uit in naam van de miljoenen mensen die nog steeds zoveel lijden ondergaan. Sommigen zijn vermoord als gevolg van de wapenhandel, anderen verhongeren door extreme armoede, sommigen lijden door de geruïneerde omgeving, zulke dingen. Zulke mensen hebben, denk ik, door hun ruwe ervaringen een sterk gevoel van verdriet en

bittere wrok. Toch zijn ze gedwongen tot stilte. Ik voel mee met deze mensen en ik uit mijn gevoelens als woordvoerder voor deze vele miljoenen stille mensen. Dat is alles wat ik doe. Ik verlang niet naar macht of status als een soort profeet. Ik heb de moed niet om wie dan ook uit te dagen. Ik heb niet de behoefte om de wereld te confronteren. Bovendien is het vandaag de dag niet meer een aangelegenheid voor een enkel individu. Overal zijn allerlei soorten organisaties die zich bezighouden met dit soort dingen. Iedereen heeft tegenwoordig dezelfde verantwoordelijkheid. Dat is, denk ik, de democratische weg. Met het toenemend bewustzijn, met een sterker gevoel voor verantwoordelijkheid, dient ieder persoon tegenwoordig op te staan en als één lichaam samen te werken. Er zijn verscheidene individuen die zich echt bewust zijn van de huidige kritieke situatie in de wereld, intellectuelen, religieuze leiders, wetenschappers. Maar het probleem is dat elk zijn eigen kijk verkondigt en een paar organisaties de last laten dragen het werk te doen, zo goed en zo kwaad als ze kunnen. Als we vaker bij elkaar konden komen om diepgaand te discussiëren over de problemen, konden we oproepen tot positieve actie en een krachtige kritiek laten horen over schadelijke acties. We konden zelfs de VN of belangrijke regeringen van advies dienen. Op die manier konden we enige positieve effecten bewerkstelligen. Het is niet meer een zaak van een of andere eenzame Tibetaan uit een ver gelegen exotisch land die een enorme verantwoordelijkheid op zijn schouders neemt en de confrontatie met de wereld aangaat. Dat zou dwaas zijn.

Kijk alleen maar naar mijn leeftijd. Ik denk dat binnenkort mijn tijd komt om gedag te zeggen. Tegenwoordig wens ik dat ik meer tijd had om dieper over dingen na te denken, om te mediteren en een diepgaande ervaring op te doen. Dat is mijn wens. Ondertussen zal ik me onversaagd blijven verbinden aan deze belangrijke onderwerpen tot aan mijn dood. Ik ben zeker bereid om deel te nemen aan elke internationale conferentie en zelfs voor de een of andere beweging, al zal ik binnenkort waarschijnlijk arriveren in een rolstoel, denk ik. [lacht] Maar ik zal blijven komen, zelfs in een rolstoel, continu tot aan mijn dood, vanwege mijn verbintenis, en zelfs in mijn volgende leven.

Heden ten dage neemt de kloof tussen rijk en arm steeds meer toe. De laatste twintig jaar zijn er minstens vijfhonderd nieuwe miljardairs bij gekomen. Vijfhonderd! In 1982 waren het er twaalf en nu zijn er bijna zeshonderd, waarvan er meer dan honderd zijn opgekomen in Azië. We denken dat Azië arm is en toch zijn er miljardairs. Tegelijkertijd zijn er zoveel arme mensen in het Westen. De scheiding tussen arm en rijk is meer wereldwijd geworden, er is niet meer zozeer een scheiding tussen Oost en West.

U heeft gezegd dat de communisten jammerlijk hebben gefaald in hun poging de rijken te dwingen hun rijkdom te delen. Wat is dan het alternatief om te proberen een betere balans te krijgen?
Mensen moeten zelf beslissen dat het goed is om dat wat ze hebben tot op een bepaalde hoogte te delen. Ik denk dat dit alleen kan gebeuren door educatie, door hun bewustzijn te verhogen. Als een rijke familie omgeven wordt door arme mensen zal hen dat op lange termijn geen mentaal geluk schenken. Hun kinderen zullen steeds worden gepest door de arme mensen, dus ook fysiek zullen ze constant een zekere angst of dreiging voelen. Dus op langere termijn zullen ze niet alleen moreel ongelukkig zijn, maar ook in praktisch opzicht.
Dan kun je ook nog denken in termen van het aantal moorden of de spiraal van zinloos geweld in de gemeenschap. In sommige gevallen kan een te zeer gepolariseerde economie een burgeroorlog tot gevolg hebben. Als de kloof te groot wordt, kunnen sommige onruststokers de armen gemakkelijk organiseren en dan kunnen ze claimen dat ze vechten voor gelijke rechten. Als de kloof nog groter wordt, zal het gevaar bestaan dat er enorme problemen opkomen door deze omstandigheden. Daarom is het op lange termijn in het belang van de rijken zelf om ervoor te zorgen dat de gigantische kloof tussen henzelf en de armen om hen heen vermindert. Op die manier zullen ze beseffen dat het in hun eigen belang is om te delen.
Bijvoorbeeld: ik betwijfel of het werkelijk zo'n groot verschil uitmaakt in de kwaliteit van hun leven dat de rijken kunnen denken: ik ben echt rijk. Als ze de realiteit van hun leven


Alison Wright

Z.H. de Dalai Lama

nader beschouwen, maakt dat idee niet zoveel uit.

Behalve dan op fysiek niveau, zoals uzelf al zei?
Zelfs op fysiek niveau. Hoeveel kan iemand in een maag stoppen? Misschien jij veel, als ik naar je dikke buik kijk. [lacht] Echt, zelfs op het praktische, materiële niveau is het niet zo bijzonder echt rijk te zijn. Bijvoorbeeld: je kunt heel veel wijn drinken of andere alcoholische dranken die soms echt heel duur zijn, of je kunt heel kostbaar uit eten gaan, maar als het voedsel te overdadig is of je eet te veel, dan zal het je gezondheid schaden. Sommige mensen die geen fysiek werk verrichten zijn bang dat ze te ongezond worden. Dan besteden ze weer een enorme hoeveelheid energie en transpiratie aan het joggen of andere inspannende lichamelijke bewegingen. Kijk naar mij, ik ga niet vaak naar buiten om te wandelen en daarom moet ik elke dag op mijn hometrainer fietsen. Als je daaraan denkt, is er niet veel lol aan, is het niet?

Als u het zegt.
Maar de gedachte: ik ben rijk, echt rijk, geeft enige opwinding. Dat gegeven geeft een beetje energie. Het voordeel van zo'n zelfbeeld is echter maar heel gering. Is dat het waard je bezig te houden met al die stress van het verzamelen? Binnen je eigen familie zal er ongeluk zijn. Binnen de gemeenschap zullen er zoveel mensen zijn die jaloers zijn en kwaadaardig wensen dat je goed ziek wordt. Mensen zullen zich angstig voelen en bezorgd. Als je op deze manier denkt, ontwikkel je een helderder bewustzijn over de werkelijkheid van extreme rijkdom.
Aan ze in plaats daarvan denken: ik ben zo rijk, ik kan de arme mensen om mij heen helpen gezond te blijven, ik kan ze helpen vakbekwaamheid en goede kwaliteiten te ontwikkelen. Dan zullen de arme mensen mij echt aardig vinden. Zo zullen de rijken geluk vinden, denk je niet? Bijvoorbeeld: als er zich een tragedie voordoet in een onbezonnen rijke familie dan zullen de gewone mensen er echt van genieten. Als er evenwel iets tragisch gebeurt in een grootmoedige rijke familie dan voelt iedereen oprecht mee. Hoe kun je je goed voelen als je steeds rijker wordt maar niets deelt, en de mensen om je heen je steeds minder mogen?
In wezen zijn we sociale dieren. Wanneer de mensen om ons heen oprecht en vriendelijk worden, voelen we meer wederzijds vertrouwen en zijn we zoveel gelukkiger. Zo zouden de rijken een bewuste beslissing kunnen maken uit eigen wil, om hun eigen bijdrage te leveren en hun overvloed, die is ontstaan door hun goede karma uit het verleden, te delen. Als ze hun bewustzijn vergroten over het perspectief wat anderen op het leven hebben, zullen ze zich automatisch realiseren: "Als ik anderen help, zullen ze gelukkig zijn en daardoor zal ik ook zelf gelukkig zijn". Tenminste zo denk ik erover.

Nu een erg simpele vraag: wat is de essentie van het boeddhisme?
Respect voor alle vormen van leven. En verder mededogen en affectie voor alle bewuste wezens, met het inzicht dat alles onderling afhankelijk is. Zo heeft mijn geluk en pijn, mijn welzijn, erg veel te maken met dat van anderen.

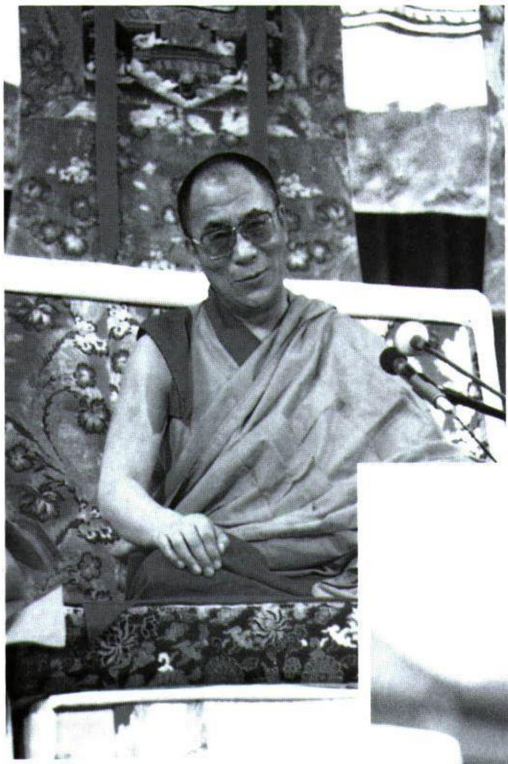
Wat staat de mensen in de weg om dat te begrijpen?
Wanneer mensen denken dat het alleen gaat om tantrische visualisaties en rituelen.
Wanneer ik het heb over boeddha-dharma, praat ik niet alleen over recitaties en rituelen. Als men denkt dat het alleen een filosofie is heeft men het ook mis. De Dharma is bewustzijn, geest. Ik ben bang dat veel Tibetanen, veel Chinezen en sommige westerlingen – de nieuwe boeddhisten – vaak denken dat de praktijk van het boeddhisme simpelweg betekent gebeden, reciteren en enkele rituelen uitvoeren. Zo ontwikkelen ze valse verwachtingen over de esoterische magie van de tantra: "O, als ik dit doe, word ik iets verbazingwekkends." Ze slaan geen acht op de basisinstrumenten die onze geest werkelijk veranderen. Deze instrumenten zijn de onzelfzuchtige geest van verlichting (bodhichitta), de transcendente houding, de drang naar bevrijding, de realisatie van vergankelijkheid en de wijsheid van zelfloosheid. Mensen die denken dat ze een magisch foefje in handen hebben verwaarlozen deze zaken. Zodat hun innerlijke wereld, hun innerlijke werkelijkheid heel ruw blijft.
Jammer genoeg kan het gebruik van rituelen die verwaarlozing voeden. Kennis van filosofie kan die ook voeden. Dat is een grote tragedie. Als de Boeddha hier zou komen, als Nagarjuna (een grote boeddhistische filosoof van circa twee eeuwen voor Christus) hier zou komen, zouden ze zich hier erg kritisch over uitlaten, denk ik. Ze zouden ons een stevig standje geven. Nagarjuna zou zeggen dat onze complexe filosofieën niet alleen bedoeld zijn voor academici, onze elegante rituelen niet alleen voor toneelspelers.

Wat te denken van mensen die denken dat boeddhisme simpelweg een oneerlijke afwijzing is van de wereld? Zelfs vandaag de dag denkt de paus dat het boeddhisme te depressief en te negatief is.
Het belangrijkste is dat mensen die zichzelf boeddhist noemen de Boeddha-dharma oprecht beoefenen. Dat zal de waarde van het boeddhisme bewijzen. Tegenwoordig beweren sommige Tibetanen dat in het verleden de Dharma is gebruikt als een bron van inkomsten of een routinematig beroep. De boeddhist dacht niet na over nirvana, gaf niet om bevrijding, maar dacht alleen maar over de manier om in zijn levensonderhoud te voorzien. Ambtenaren gebruikten het voor hun leven, monniken, nonnen en lama's voor hun leven. Van binnen, in hun innerlijke

wereld waren ze als gewone mensen met wellust en haat. Zo werd de Dharma een vergif.
Wanneer het boeddhistisch instituut te veel wordt benadrukt, terwijl het land wordt geruïneerd, zit er waarheid in hun beschuldigingen. Daarom is het beste antwoord op hun kritiek om zelf oprecht te beoefenen. We kunnen ons richten op bevrijding en boeddhaschap. Maar in de tussentijd kunnen we praktisch zijn en het wereldse leven op verschillende manieren verbeteren ten behoeve van de maatschappij en de mensheid, bijvoorbeeld door onderwijs te ontwikkelen. Zo kunnen we volledig betrokken blijven.

Is er Dharma-onderricht dat speciaal gericht is op mensen van verschillende leeftijden, bijvoorbeeld jongere mensen vol met turbulente emoties of voor oudere mensen die zich zorgen maken over de dood?
Ik denk het niet. De boeddha-dharma gaat over emoties. Voor jong en oud is de emotionele wereld hetzelfde. Alleen enkele gevoelens die sterk verband houden met het fysieke lichaam kunnen verschillen in nadruk.

Daarmee wilt u zeggen dat jonge mensen net zoveel voordeel hebben van het mediteren over de dood als oudere mensen?
Ja, in het algemeen wel. Hoewel ik niet weet of het wel nuttig is uitsluitend over de dood na te denken. Voor een materialist die niet gelooft in een toekomstig leven zou meditatie over de dood misschien een beetje meer tevredenheid brengen, maar het zou verder geen groot voordeel brengen. In het boeddhisme is meditatie op de dood belangrijk in de context van de verwachting dat er nog talloze levens zullen volgen en dat het mogelijk is een positieve transformatie in onze geest teweeg te brengen, terwijl we van leven naar leven gaan. Dan wordt de tijd die we nog hebben in dit leven met vrijheden en rijkdommen erg belangrijk, werkelijk de meest



Z.H. de Dalai Lama bij verschillende Kalachakra-initiaties.

Foto's:
Jan Paul Kool (boven)
Brian Beresford (midden)
Peter Gold (onder)

kostbare tijd. Als we zo'n leven verspillen is dat een grote tragedie. Zodoende concentreren we ons op meditatie over dood en vergankelijkheid, totdat we krachtig voelen dat onze kostbare levens met vrijheden en rijkdommen verloren zullen gaan als we niet beoefenen. Vanuit deze levensvisie krijgen we energie uit meditaties op vergankelijkheid en dood, omdat we begrijpen dat we met behulp van wijsheid de uiteindelijke vrijheid kunnen bereiken en zelfs de gelukzalige staat van boeddhaschap. In een materialistische context zou meditatie op vergankelijkheid je alleen maar deprimeren. Dat is fout, denk je niet?

Wat denkt u van de relatie tussen religie en politiek?

Ik denk dat politiek een methode of techniek is om de gemeenschap te dienen en de maatschappij te leiden. En wat is de bedoeling van religie? In de meest brede zin is religie: een warm hart. Iedere menselijke activiteit kan positief zijn en kan ook een religieuze activiteit worden - het meedogende hart. Wat betreft politiek: sommige mensen beschouwen de politiek helaas als een stelsel van leugen en bedrog. Maar dat is niet het wezen van politiek. Dat is dom. Dat is slechts primitief gedrag. Zelfs religieuze lessen worden immoreel als ze gegeven worden met een motivatie tot bedriegen, exploiteren of domineren. In het algemeen betekent religie in het Westen geloven in God de Schepper. Met de motivatie om God te dienen, dient men de maatschappij en raakt men betrokken bij politiek en stelt men zich beschikbaar voor de mensheid en de maatschappij, zowel in politiek als in moreel opzicht. Op deze manier zijn religie en politiek niet tegengesteld aan elkaar.

En de dialoog over de relatie tussen kerk en staat die in het Westen wordt gevoerd?

Oh, maar dat is iets heel anders. 'Kerk' betekent religieus instituut. Natuurlijk moeten kerk en staat gescheiden zijn. Combineren geeft teveel moeilijkheden. De geest van democratie, competitie en wedijver, zoals we die zien in de Verenigde Staten, is erg belangrijk. Maar als religieuze leiders zich bezig gaan houden met zulk een wedijver zou dat leiden tot moeilijkheden. Religieuze instellingen moeten zich niet mengen in de democratische competitie, alleen individuen.

Terug naar Tibet. U heeft gezegd dat Tibetanen fundamenteel vrolijker en tevredener zijn dan de meesten van ons in het Westen. Waardoor komt dat?

Hier spelen enkele factoren een rol. Ten eerste: Tibet heeft een kleine bevolking, dus in het algemeen was overleven niet zo moeilijk. De nomaden hadden genoeg vlees, genoeg kaas, genoeg melk en geen problemen. Het schijnt dat ze de hele dag konden liggen en wanneer ze honger kregen stonden ze op en doodden ze een jak. En ze hadden genoeg weilanden, geen grenzen, nergens. De boeren moesten misschien harder werken, maar ook voor hen was er voldoende land voor de kleine bevolking. Dit zijn de economische factoren die bijdragen aan hun tevredenheid.

Verder heeft Tibet veel boeddhistisch onderricht gehad: de leer van karmische evolutie, de leer van wedergeboorte, het concept van de natuur van pijn en lijden in samsara (de eindeloze cyclus van ongelukkige levens). Dus het maakt niet uit hoe moeilijk dit leven wordt, we blijven hopen op de toekomst. In het dagelijks leven denkt zeker een gedeelte van onze geest aan de toekomst; toekomst op de lange termijn, beginnend bij het volgende leven. Wanneer je in dit leven moeilijkheden ondergaat, brengt het je niet zo van de wijs, omdat niet je hele geest is gefocust op dit ene leven. Zelfs wanneer er tragische dingen gebeuren, zijn we er niet zo door in beroering gebracht.

Wanneer iemands geest, iemands hoop volledig is gevestigd op iets in dit ene leven, zijn er veel meer zorgen, meer angst wanneer er iets gebeurt. Tibetanen zeggen vaak, als er iets tragisch gebeurt, dat is ontstaan door karma. Op die manier leggen we de schuld niet zo neer bij anderen en daardoor voelen we ons minder verbitterd.

Ondanks het aanzien dat de Dalai Lama geniet in de hele wereld en ondanks het feit dat de Chinese regering telkens weer in verlegenheid wordt gebracht als nieuwe feiten naar buiten komen over de bloedige onderdrukking van de Tibetanen die het karakter aanneemt van genocide, blijven de Chinese leiders hopen dat ze kunnen voorkomen dat ze met de Dalai Lama moeten onderhandelen over het lot van Tibet. Intens bang gemaakt door het uiteenvallen van de Sovjet Unie, begin jaren negentig, bleef de leider Deng Xiaoping koppig en onbuigzaam over de Tibet-kwestie. Daarmee liet hij een lakmoestest na voor degenen die hem opvolgden. Zijn opvolgers Jiang Zemin en Li Peng waren bijgevolg keihard in de vroege jaren negentig. Ze namen de jongen gevangen, die door de Dalai Lama was herkend als de authentieke reïncarnatie van de Panchen Lama (de nummer twee spirituele leider van Tibet) en vervingen hem voor een door henzelf gekozen marionet. Ze keerden terug naar de Maöstische politiek van open religieuze vervolging, anti Dalai Lama propaganda en indoctrinatie van de communistische ideologie en ze intensiveerden de Chinese kolonisatie in Tibet. Maar de Dalai Lama ging door met het aanbieden van de olijftak en riep op tot het voeren van een dialoog met behulp van verschillende tussenpersonen, inclusief Bill Clinton. Hij dacht openlijk na over het aangaan van een federatie met China en liet daartoe zijn claim om Tibets traditionele onafhankelijkheid te herstellen vallen. Daarmee nam hij het risico zich te vervreemden van vele Tibetaanse landgenoten, voor wie een Chinese Unie ondenkbaar is. Geschokt door de manier waarop de Chinezen de zes jaar oude Panchen Lama behandelden, beloofde hij ook dat, als hijzelf zou sterven in ballingschap, hij zou reïncarneren in ballingschap, zodat de Chinezen niet een andere marionet in zijn plaats konden benoemen. De Chinese leiders lijken een onredelijke angst te hebben voor religieuze elementen in het algemeen, zoals we kunnen waarnemen aan

de manier waarop ze de Falun Gong-beweging behandelen en de christenen vervolgen. Bovendien heeft Tibet een groot territorium, bijna een miljoen vierkante kilometer dat rijk is aan grondstoffen welke ze niet willen opgeven.
De Dalai Lama zegt dat hij de wens heeft de leiders te helpen een nieuwe legitieme basis te vinden nu het communisme heeft gefaald. Hij voelt dat ze wereldwijd enorm aan prestige zouden winnen als ze op een rechtvaardige manier om zouden gaan met de Tibetanen en de andere onderworpen landen zoals de moslims in Xinjiang, een provincie ten noorden van Tibet.
Daarmee zouden ze ook het vertrouwen herwinnen van het zo belangrijke Taiwan en de ring van andere zenuwachtige buren zoals Mongolië, Zuid-Korea, Japan, Vietnam, Laos, Thailand, India en de moslim-republieken van Centraal-Azië.
Daarmee zouden ze een ware stabiliteit en vreedzame welvaart in heel Oost-Azië inluiden.

Als we terugkomen op de politiek, wat is exact uw voorstel van de 'middenweg' voor Tibet? Mensen zijn in de war geraakt. Ze zeggen dat u de onafhankelijkheid van Tibet hebt opgegeven. De studenten die zich inzetten voor een vrij Tibet vrezen dat u het streven naar vrijheid heeft verlaten. Aan de andere kant zeggen de Chinezen: "Oh, de Dalai Lama heeft niets veranderd, hij wil onafhankelijkheid, maar noemt het anders." Kunt u zeggen wat u onder de middenweg verstaat?
Ik beschouw het als mijn verantwoordelijkheid om onder de huidige ernstige en kritieke omstandigheden als de lange termijn beschermer op te treden voor het Tibetaanse volk en zijn unieke cultuur en geschiedenis. Als een persoon die gelooft in democratie, die gelooft in mensen, werk ik voor het Tibetaanse volk, niet voor mijn eigen instituut of mijn eigen leven. Wat ik nu doe, is proberen mijn volk te beschermen tegen de onmiddellijke en serieuze bedreiging van hun bestaan. Laat ons een Unie met China creëren, gelukkig en vreedzaam. Of dat wel of niet

wordt bereikt, hangt af van vele andere factoren, voornamelijk van de houding van de Chinese leiders, van hun binnenlandse politiek en dat valt buiten mijn verantwoordelijkheid.

Wat betreft degenen die beweren dat ik de onafhankelijkheid verkwansel: als Tibet nog een vorm van onafhankelijkheid had, dan was dat misschien wel zo. Mijn denken is gebaseerd op het feit dat we helemaal geen enkele onafhankelijkheid hebben. In die context is mijn doel het krijgen van een werkelijke autonomie, een werkbaar zelfbestuur waarin we ons land en onze eigen beschaving kunnen ontwikkelen en onze eigen levens kunnen leven. Dat moet mogelijk zijn, laten we het bereiken. Als dat mislukt zal onze politiek van de toekomst afhangen van de Tibetaanse bevolking. Dat is mijn voorstel voor de middenweg.

Na de tragische gevangenneming van de Panchen Lama heeft u verklaard dat, als deze poging in uw huidige leven zou falen, u zeker zult reïncarneren binnen de Tibetaanse gemeenschap in ballingschap en niet in Tibet zelf, zolang dat onder controle staat van de Chinezen. Heeft u nog steeds deze mening?
O ja, vooropgesteld dat de Tibetanen een andere reïncarnatie willen.

Natuurlijk willen ze dat.
Dan natuurlijk, logisch toch.

Oké. Nu heeft u ook vaak gezegd dat het herstel van gerechtigheid, vrede en vrijheid voor Tibet in de vorm van autonomie geen verlies zou zijn voor China, maar juist een immens voordeel zal brengen voor China zelf.
Ja zeker!

Als dat zo is dan is de vraag: waarom is het in het belang van de Chinezen zelf als ze gerechtigheid en vrijheid voor Tibet herstellen? Hoe zouden de Chinese leiders daar voordeel bij kunnen hebben? Hoe zullen de Chinese mensen daar voordeel bij hebben?
Als de leiders een echt beleid voeren dat is gebaseerd op acceptatie van de realiteit en een realistische oplossing proberen te vinden zal iedereen tevreden zijn. Dan zal de belangrijkste factor - vertrouwen - toenemen. Het vertrouwen binnen de Chinese gemeenschap en het vertrouwen binnen de wereldgemeenschap zal enorm groeien. De populariteit van de leiders zal dramatisch toenemen en de buitenwereld zal eerlijke bewondering voelen.
Tegenwoordig prijzen vele Chinezen Deng Xioaping. Waarom? Deng Xioaping heeft tenminste meer vrijheid gegeven op economisch gebied. Hij bracht meer vrijheid en de Chinese bevolking apprecieert dat en de buitenwereld ook. Als de tegenwoordige leiders vrijheid op politiek gebied zouden verhogen dan zouden ze dezelfde positieve waardering krijgen. Die oprechte waardering zal ertoe bijdragen dat de regering stabiliseert en de partij wordt gesteund. De leiders willen graag de macht van de partij handhaven, maar nu doen ze precies het tegenovergestelde. Ze focussen op de negatieve aspecten, proberen alle negatieve kritiek te stoppen en onderdrukken het volk. Dat is een dwaze manier. Hoe kan dat succes hebben? Het zal steeds moeilijker voor ze worden.
De manier waarop de regering bijvoorbeeld de Falun Gong-beweging benadert, heeft als enig gevolg dat die beweging zich meer verspreidt. De volgelingen van de Falun Gong-beweging waren aanvankelijk heel onschuldig en helemaal niet gekant tegen de regering.

Maar doordat ze onderdrukt worden hebben ze zich tegen de regering gekeerd. Als ze vreedzamer en menselijker waren behandeld zouden de Falun Gong-aanhangers geen reden hebben gehad om negatieve gevoelens te ontwikkelen.
Echte eenheid en stabiliteit kunnen alleen ontstaan uit eerlijkheid en vrede. Zo'n oprechte eenheid zal een immens positief effect hebben op de geesten van de mensen en zal een zeer positieve factor zijn voor de hereniging met Taiwan. En natuurlijk zal het internationale imago van China onmiddellijk positief veranderen. China is een groot land. Het is logisch dat het een belangrijke rol dient te spelen bij het vormgeven van de toekomst van de mensheid en de hele wereld. Om deze belangrijke verantwoordelijkheid te kunnen dragen heeft ze morele autoriteit nodig van hun eigen bevolking en moreel respect van de rest van de wereld. Als ze dat niet heeft zal ze alleen maar steeds meer geweld moeten gebruiken. En dat creëert weer meer angst.

Waarom volharden de Chinese leiders in een politiek die tegen hun eigen belang indruist? Waarom gaan ze door met zichzelf hinderende politiek?
Waarom? Vanwege hun eigen gevoel van zwakte en angst.

Wat kunnen wij doen?
In deze situatie is bewustwording opnieuw de sleutel. We moeten proberen bewustwording te verhogen onder de Chinese studenten, professoren, zakenlieden, schrijvers en journalisten. We moeten meer vrienden maken en hen de waarheid vertellen. We hebben niets te verbergen, de waarheid is onze steun, nietwaar? We hebben zelfvertrouwen. Het probleem van de Chinese leiders is dat ze geen zelfvertrouwen hebben. Dat is waar wetenschappers, professoren en intellectuelen kunnen helpen. Door middel van dialoog kunnen ze een helderder beeld van de realiteit presenteren en zo de leiders geruststellen. Zo kunnen ze hen helpen voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen voor een praktischere handelwijze.

Dat maakt de volgende vraag erg belangrijk. U heeft gezegd dat als de situatie op een positieve manier wordt afgehandeld, u bereid bent het Chinese volk te helpen hun innerlijk gevoel van goedheid, hun warme hart, hun spirituele leven nieuw leven in te blazen. Wat is uw visie van een nieuw China waarin zich positieve veranderingen hebben voltrokken? De positieve veranderingen die Tibet wil, Taiwan wil, die Hongkong wil, die het Chinese volk wil?
Mmm. [pauze] China was ooit een land waar het boeddhisme erg floreerde. Menig Chinees heeft een sterk vertrouwen in het mysterie, in het spirituele, onder andere in hun eigen voorouders en godheden. De Chinezen zijn ook erg praktisch. Boeddhisme is spiritueel, maar ook een heel wetenschappelijke religie. De spirituele praktijk en de wetenschappelijke filosofische onderbouwing zijn gebaseerd op eenvoudige en vriendelijke menselijke waarden. Dus het is heel praktisch. Vandaag de dag is er in de Chinese gemeenschap veel corruptie. Dat heeft er de afgelopen decennia voor gezorgd dat er een gespannen sfeer is ontstaan. Voor die tijd waren er de meedogenloze burgeroorlogen, de Japanse bezetting en de Revolutie. Daarvoor was China in handen van buitenlandse machten die haar ringeloorden en slecht behandelden. Dus de Chinezen voelen een haat die gedurende een lange tijd is opgebouwd. Ze kunnen zichzelf niet alleen redden, maar tegelijkertijd hebben ze veel negatieve gevoelens tegenover vreemdelingen.
In hun gedachten zijn al deze negatieve indrukken teveel. Dus de menselijke, verzachtende kant heeft de afgelopen halve eeuw geen kans gekregen en is daarom verwilderd. Nu de economie zich meer ontwikkelt en er meer informatie is over de buitenwereld, nu er meer communicatie is, kan China zich ontspannen. China kan terugkeren naar haar eigen innerlijke waarden en haar eigen balans, ze kan haar eigen innerlijke hulpbronnen herontdekken. Zo kan ze een echte vredelievende gemeenschap worden, productief en vredelievend. Op dit punt zouden wij, de Tibetanen, hen willen proberen te helpen. Vanuit onze eigen ervaringen, vanuit ons eigen lijden en de manier waarop we ermee zijn omgesprongen, daarbij gebruik makend van de boeddhistische bronnen, willen we proberen hen te helpen. We willen het Chinese volk helpen in het proces van het herontdekken en toepassen van hun eigen innerlijke hulpbronnen. We willen ze helpen die innerlijke bronnen die door de eeuwen heen hun waarde hebben bewezen opnieuw toe te passen ten behoeve van vrede en geluk.

Dat is een uitstekende hoopvolle visie. In Oost-Europa, bijvoorbeeld in Roemenië, heeft de Communistische Partij de macht opgegeven ten behoeve van een meerpartijdig democratisch systeem. Maar na ongeveer tien jaar kreeg ze opnieuw de macht, dank zij het proces van verkiezingen. Dus in feite hoeft de Communistische Partij in China niet alles te verliezen als ze op tijd meer vrijheid biedt zonder daarbij geweld toe te passen.
U zou als boeddhistisch leider die met het nieuwe China in zee zou gaan niet per se tegen de Communistische Partij zijn. Is dat juist?
Oh, ja! Dit is een erg belangrijk punt. Het is zeker dat ik de voorkeur geef aan geleidelijke veranderingen in China, niet plotseling en chaotisch. Als veranderingen te lang worden onderdrukt en dan explosief worden, zal er weer vreselijk veel bloedvergieten zijn. Talloze mensen zullen lijden.
Wat betreft de Communistische Partij of het communisme in het algemeen: ik geloof nog steeds dat er goede dingen in de Marxistische ideologie zijn. Ik zie de ineenstorting van de Sovjet Unie niet als de ineenstorting van het

Marxisme. Het was de ineenstorting van het Marxistische autoritaire systeem, niet van het Marxistische socialisme. In China komen alle negatieve dingen voort uit het autoritaire systeem, niet uit het communisme. Er zijn bijvoorbeeld Tibetaanse communisten die ervan overtuigd zijn dat de Marxistische ideologie geen plaats biedt aan radicaal chauvinisme of nationalistisch kolonialisme. Vanuit het Marxistisch standpunt bezien hebben de Tibetanen elk recht om vrij te zijn van Chinese exploitatie.

Theoretisch zouden ze de democratie moeten steunen. Hoe komt het dan dat zoveel miljoenen mensen zijn vermoord in naam van de Marxistische theorie, in Rusland, China, Cambodja, Tibet, in zoveel plaatsen uit naam van de Marxistische theorie?
Marxisme is in de praktijk verknoeid doordat Karl Marx vanuit persoonlijke ervaringen meer accent plaatste op haat dan op menselijk mededogen. Daardoor stond hij beperkt geweld toe tegen de rijke klasse. In theorie kan in zeldzame gevallen chirurgisch geweld noodzakelijk zijn om erger geweld te voorkomen. Maar als je de nadruk op haat combineert met het ontbreken van mededogen en het toestaan van geweld, kan het onbegrensd worden. Verder waren er veel negatieve omstandigheden, imperialistische invallen, burgeroorlogen en wrede persoonlijkheden van de leiders. Ik zal nooit zeggen dat het Marxisme 100 procent correct is. Maar kapitalisme is te veel gefocust op geld. Zelfs in een vrij land zijn elementen van een socialistisch regeringssysteem nodig om de zwakkeren in de samenleving te beschermen.

Laatste vraag: veel journalisten hebben uw antwoord op de vraag of u de laatste Dalai Lama bent verkeerd opgevat. Ze hebben gerapporteerd dat u heeft aangekondigd dat u de laatste Dalai Lama bent. Maar u heeft al beloofd om, als u overgaat, uzelf te reïncarneren in ballingschap, als de situatie in Tibet nog steeds onzeker is. Als aan de andere kant de dingen zo worden dat er een glorieuze terugkomst mogelijk is in een vrij Tibet, dan zal er een periode van minstens een of twee generaties zijn die de moeilijkheden ondergaan van het smeden van het nieuwe vrije Tibet. Is het veilig om te zeggen dat, een radicale verandering van mening van de Tibetaanse bevolking daargelaten, er in feite meer Dalai Lama's zouden komen?
Dat is niet juist verwoord. Als de Tibetaanse bevolking terugkeert naar Tibet en de Dalai Lama een volledige scheiding van het instituut Dalai Lama en de regering bewerkstelligt en een gewone boeddhistische monnik wordt, en als de meerderheid van de Tibetaanse bevolking dan toch het instituut Dalai Lama wil handhaven, dan zal de reïncarnatie zeker verschijnen.

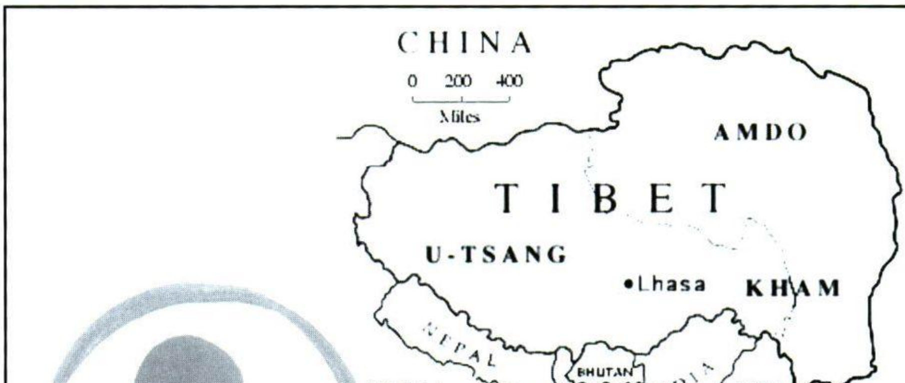
Hoe het ook wordt verwoord, het is zeer onwaarschijnlijk dat de Tibetaanse bevolking het instituut Dalai Lama niet wil laten voortbestaan. Zoals u zelf heeft gezegd, u bent de populairste Dalai Lama in de geschiedenis, dankzij Mao en zijn onderdrukking van de Tibetaanse bevolking.
Hoe het ook zij, ik voel dat er van mijn zijde geen behoefte bestaat om pogingen te doen het instituut Dalai Lama te laten voortbestaan.

Begrepen!
Maar zolang het helpt en bruikbaar is, dan waarom niet?

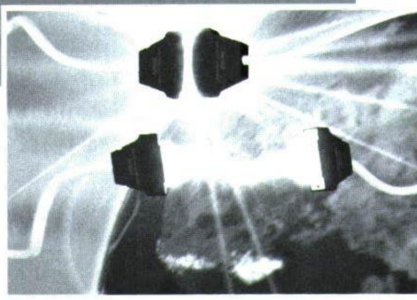
Ja, waarom niet! Zelfs als de Tibetanen het niet willen, dan willen wij het wel. We zullen het instituut Dalai Lama een instituut voor de wereld maken en we zullen u verzoeken les te geven in de toekomst.
[lacht] Oh ja, ik veronderstel dat mijn nieuwe woonplaats het Tibet House in New York zal zijn.

Ja absoluut [lacht] Hartelijk dank!

Door Robert Thurman
New York 24 mei 2001
Vertaling Engels – Nederlands
Tamara ten Brinke
Redactie Koosje van der Kolk



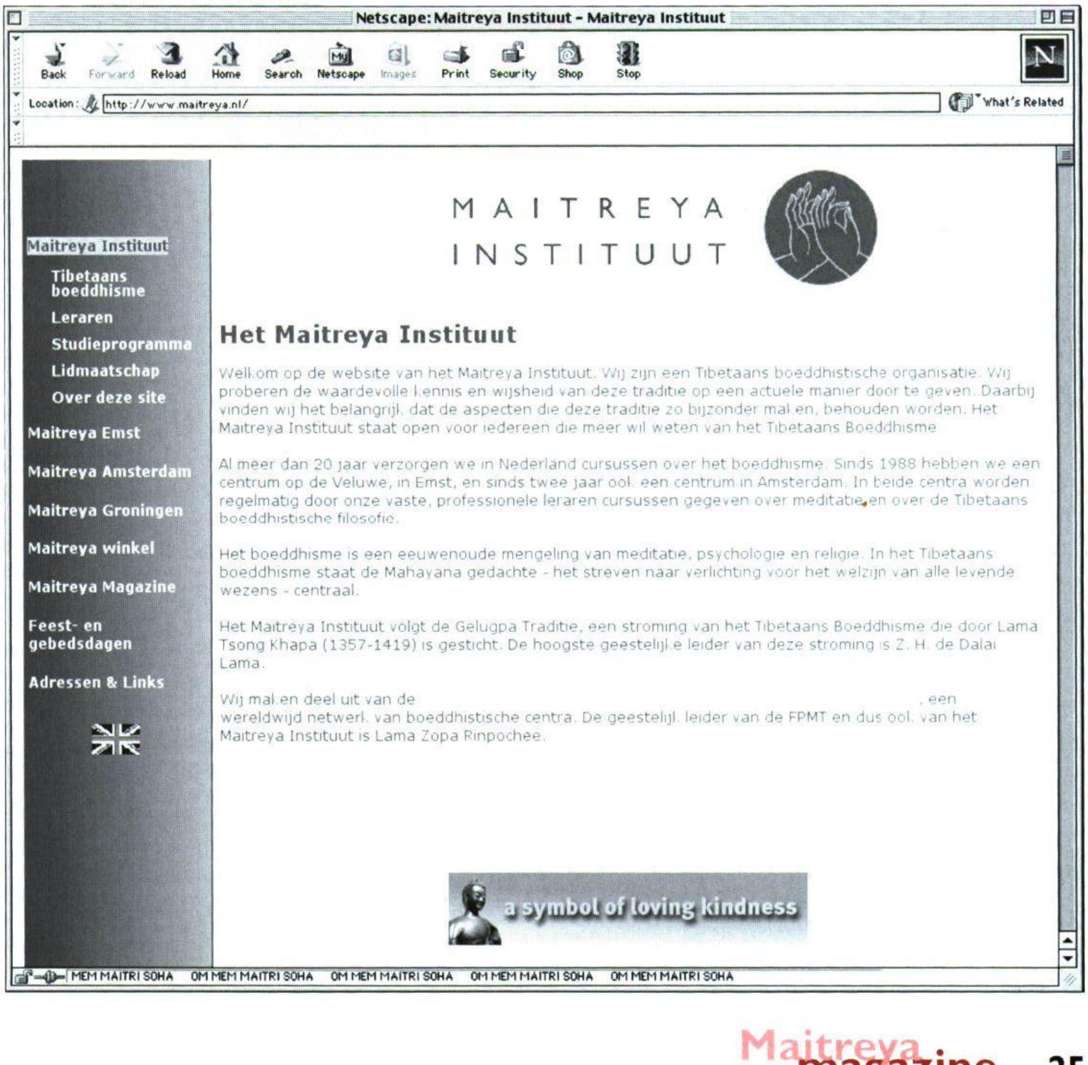
Nieuwe internetsite www.maitreya.nl



De beste manier om een indruk te krijgen van de nieuwe "website" van het Maitreya Instituut is erheen te surfen. Tik www.maitreya.nl in het adresvenster van je browser, druk op Enter en blader door de site via het menu. Voor degenen die niet gewend zijn aan de internet-terminologie in de vorige regels, wil ik hier iets vertellen over onze internet-publicatie.

Het Maitreya Instituut is al jaren aanwezig op internet door middel van een "website". Hierop kunnen nieuwe bezoekers iets te weten komen over het Maitreya Instituut, maar ook kunnen studenten informatie over cursussen vinden. Onlangs is de site verbouwd. De stijl en opmaak zijn gewijzigd en consequent doorgevoerd. De programma's van de centra in Emst, Amsterdam en Groningen zijn nu makkelijk bij elkaar te vinden. Ook is de site uitgebreid met nieuwe informatie.

Laten we even door de site wandelen. Dit doe je door te klikken op de onderwerpen in de kolom links op de pagina. Sommige onderwerpen zijn onderverdeeld. Een onderverdeling wordt pas zichtbaar als je op een onderwerp klikt. Zo is het eerste onderwerp Maitreya Instituut onderverdeeld in sub-onderwerpen, waaronder: Tibetaans boeddhisme, Leraren en Studieprogramma. Het hoofdstuk Tibetaans boeddhisme is flink uitgebreid. Nieuwe bezoekers zullen vooral iets hebben aan de Inleiding. De daarop volgende artikelen zijn voor mensen met meer interesse, maar kunnen ook leerzaam zijn voor door de wol geverfde studenten.



De programma's van Emst, Amsterdam en Groningen zijn belangrijke onderdelen van de site. Emst en Amsterdam hebben een kalenderpagina, waarop een overzicht van alle cursussen en activiteiten wordt gegeven. In de kalender kun je op een cursus klikken, waardoor je naar een pagina met meer gedetailleerde informatie gaat.
De pagina Maitreya winkel laat zien wat de winkel in Emst en de boekhandel in Amsterdam te bieden hebben. Er is een pagina gewijd aan de nieuwste uitgaven van Maitreya Uitgeverij en je kunt specifieke boeken opzoeken in de boekendatabase. Een deel van één artikel van het laatste Maitreya Magazine wordt ook op de site gepubliceerd. Een eerste kennismaking voor nieuwe bezoekers met ons mooie tijdschrift.

De site heeft meer dan ik hier genoemd heb. Ga dus vooral zelf even kijken. Commentaar en opbouwende kritiek, via een e-mail naar **webmaster@maitreya.nl**, zijn zeer welkom.

Matthijs Schut

“Soms wenste ik dat ze me dood sloegen.”

TWEE TIBETAANSE NONNEN IN DE CHINESE GEVANGENIS

Jarenlang hebben de twee boeddhistische Tibetaanse nonnen, Chöying Kunsang (28) en Pasang Lhamo (27) niet vrijuit kunnen praten. Alles wat ze zeiden in het boeddhistische klooster waar ze leefden, werd gecontroleerd door de Chinezen, die sinds 1950 Tibet bezetten. Toen de nonnen besloten toch hun mond open te doen en in de hoofdstad Lhasa leuzen riepen voor een vrij Tibet en een lang leven voor de Dalai Lama, werden er meteen proppen in hun mond gestopt en belanden de jonge nonnen voor 5 jaar in de gevangenis. Ook daar mochten ze niet praten. Niet over het boeddhisme, niet over een onafhankelijk Tibet en al helemaal niet over de martelingen die ze in het gevang ondergingen. “Als alleen mijn lippen al bewogen, werd ik in elkaar geslagen.” Toen de nonnen eenmaal vrij waren, zijn ze naar India gevlucht. Op uitnodiging van Amnesty International en Tibet actie groepen zoals de TSG zijn de twee op reis door Europa en Amerika om de wereld te vertellen wat hen en vele andere Tibetanen is overkomen.

We zitten in een zonnige woonkamer in Amsterdam. Chöying Kunsang zit schuin tegen over me. Ze kijkt naar de grond en speelt met een pen. Rechts naast me op de bank zit Pasang Lhamo, ze zegt weinig en staart naar buiten. Beiden hebben ze de bordeauxrode nonnenpij aan. Links van me zit de tolk, een Tibetaanse jongedame in spijkerbroek, die goed engels spreekt.

In het klooster

Chöying Kunsang:

“Ik was zestien en non. Maar ik mocht geen lessen volgen. Ik mocht alleen de boeddhistische teksten reciteren. De lama’s (leraren) mochten ons geen les geven. We mochten ook geen andere kloosters bezoeken. Eens in de zoveel tijd kwamen de Chinezen naar onze regio, in het oosten van Tibet. Dan kwamen ze twee à drie keer per week bij ons klooster langs. Ze checkten of we geen plaatjes van de Dalai Lama hadden. En of we ons huiswerk over het Grote Geweldige China wel hadden gedaan. We moesten geschiedenisboeken lezen die door de Chinezen zijn herschreven, waarin staat dat Tibet nooit een onafhankelijk land is geweest. We mochten geen woord zeggen over vrijheid voor Tibet. Maar ik vond het mijn verantwoordelijkheid om dat wel te doen. Ik wist heel goed wat de gevolgen zouden zijn. Het was heel eng. Toch koos ik er bewust voor.”

Pasang Lhamo:

“China wil laten geloven dat er religieuze vrijheid is, maar ik heb zelf ervaren dat dat niet waar is. Daarom wilde ik, als non, protesteren, zodat iedereen zou weten dat de Chinezen de Tibetaanse religieuze tradities vernietigen.”

In de gevangenis

“In 1994 vertrok ik met 4 nonnen naar Lhasa. Ik was 21. We riepen voor een onafhankelijk Tibet en een lang leven voor de Dalai Lama. Deze fatale woorden klonken niet langer dan tien minuten. Toen rukte het Chinese leger uit en snoerde ons voor de volgende vijf jaar de mond.”

“Ik was 19 toen ik 1995 na een demonstratie werd opgepakt. Volgens de Chinezen was ik een gevaar voor de veiligheid van de staat. Zonder proces werd ik vastgezet. Als politieke gevangene had je daar geen recht op. Eerst zat ik een half jaar vast in een detentiecentrum. Ik werd geslagen en geïntimideerd. Ze wilden namen van me horen. Na die zes maanden hebben ze me veel bloed afgenomen, als betaling voor de karige maaltijden. Ik was erg zwak. En bang. Ik had een vonnis van 5 jaar gekregen. Die zou ik uitzitten in de Drapchi gevangenis net buiten Lhasa. Dit is de meest beruchte gevangenis van Tibet.”

“In de gevangenis ben ik mijn besef van tijd volledig kwijt geraakt. Ik heb niet kunnen bedenken dat ik ooit weer vrij zou komen. Ik dacht dat ik mijn hele leven hier zou blijven. Elke dag werden we gemarteld. Elke dag weer.”

Hervorming

“De eerste drie maanden moesten we buiten in het directe zonlicht staan. We moesten de hele dag stil staan, niet bewegen, niet praten. Soms zetten ze bakjes met water op ons hoofd om te controleren of we echt niet bewogen. Als je water morste, werd je in elkaar geslagen. In de winter deden ze hetzelfde, alleen moesten we dan met blote voeten op de natte grond staan, zodat je bijna vastvroor.”

“Als ze me met hun vuisten sloegen of als ze me trapten, vond ik dat op den duur niet eens erg meer. Ik wist dat er nog veel ergere dingen konden gebeuren. Soms kleedden ze me uit. Ze bewerkten mijn genitaliën en andere gevoelige plekken met elektrische stokken. Vervolgens werd me gevraagd of ik van gedachten was veranderd. Dit was onderdeel van de politieke hervorming.”

“We moesten uren naar Chinese propaganda luisteren. Daarna moesten we antwoorden schrijven. Maar ik ken geen een politieke gevangene die onder druk heeft opgeschreven dat ze fout zat. Ik ook niet. Ik hield voet bij stuk. Tibet is een onafhankelijk land. Natuurlijk werd ik dan meteen weer in elkaar geslagen. Dapper? Ach, de gedachte om iets anders te doen is nooit in me opgekomen. Ik zal nooit, nooit zeggen dat de chinezen gelijk hebben. Wat er ook gebeurt.”

“Naast de politieke gedachtetransformatie werden we ook onderworpen aan transformatie door lichamelijke arbeid. We moesten wol schoonmaken of draden wol van elkaar scheiden. Ieder had een dagelijks quotum waaraan je

moest voldoen, haalde je dat niet, dan moest je s nachts doorwerken totdat je het werk af had. We mochten elkaar niet helpen en we moesten het werk op een koude stenen vloer doen. Daardoor kreeg ik heel veel last van mijn knieën en van mijn rug. Ook konden we onze handen niet verzorgen. Mijn handen zaten onder de blaren, waardoor het werken met de wol heel pijnlijk was."

Boeddhisme

"Hoe zwaar ik het ook had en hoeveel pijn ik ook had, ik ben nooit boos geworden. Ik moest altijd denken aan wat ik in het klooster over mededogen heb geleerd. Haat creëert alleen maar meer lijden. Ik kan wel boos worden maar daar los je helemaal niets mee op. Deze gedachte hielp mij veel. Ik denk dat als ik boos was geworden, ik me alleen maar slechter had gevoeld."

"Soms sloegen ze me zo hard dat ik dacht dat ik dood zou gaan. Soms wilde ik dat het ook gebeurde. Wilde ik niets liever dan dood zijn. Maar hoeveel ze me ook sloegen, ik heb nooit wraak willen nemen. Ik had ook terug kunnen slaan. Ik had zoveel kunnen doen. Haat los je niet op met haat. Daar geloof ik heilig in."

"Het boeddhisme heeft me door deze tijd heen geholpen. Mijn geloof en vertrouwen in het boeddhisme ben ik nooit verloren. Maar alles wat met religie te maken had, was verboden. Volgens de Chinezen is geloof vergif. Toen ik non werd, kreeg ik een religieuze naam. Die naam mocht ik in de gevangenis niet gebruiken. Ook mochten we ons nonnenpij niet dragen. Als mijn lippen ook maar een beetje bewogen, dachten ze al dat ik een mantra zei. En dan werd je weer geslagen."

"Dus mediteerde ik in mijn hoofd en ik zei mijn gebeden, zonder iets te zeggen. Ik ben de boeddhistische teksten gelukkig nooit vergeten."

"Zonder mijn vertrouwen in het boeddhisme had ik het niet gered.

Isolatie

"In mei 1998 verslechterde de situatie in de gevangenis. Er waren veel protesten in Lhasa. Wij, politieke gevangenen, werden nog harder aangepakt. Velen werden in een isolatiecel gestopt, soms voor 7 maanden. In deze cellen konden ze niet bewegen en was geen daglicht. Wij werden ons laatste jaar in een cel met twaalf anderen vastgehouden."

"In de cel was geen daglicht en heel weinig ruimte. Het was er ook heel onhygiënisch. Bijna elke dag kwam het Chinese leger langs om ons in elkaar te slaan. Voor de soldaten was dit een soort tijdverdrijf. Voor jullie is het misschien haast niet voor te stellen, maar als ze zich verveelden kwamen de soldaten naar de gevangenis om ons te slaan en te trappen en ondertussen riepen ze dat de Dalai Lama niet deugde. De soldaten waren blij dat ze zich op deze manier nuttig konden maken. Vijf nonnen en drie monniken vonden op deze manier de dood. Het verhaal van de Chinezen was dat deze gevangenen zelfmoord hadden gepleegd. De familieleden mochten de lichamen niet zien. Net als in de kloosters willen de Chinezen naar de buitenwereld doen geloven dat er in de gevangenissen niets aan de hand is."

"Als er officieel bezoek kwam in de gevangenis kregen wij nieuwe uniformen en voedsel. We mochten niet bewegen en we mochten niets zeggen. De gewone misdadigers moesten doen alsof zij de politieke gevangenen waren en zij zeiden dat alles goed was."

Vrij?

"Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit vrij zou komen. Pas de dag voor mijn vrijlating, begon het langzaam door te dringen. Maar ik was niet echt blij toen ik vrij was. Ik moest steeds denken aan de nonnen die nog in de gevangenis zaten. Ik mocht ook niet over de tijd in de gevangenis praten. Als ik dat zou doen, zeiden de chinezen, zou ik nog een keer worden opgesloten. Twee keer zo lang als de eerste keer. Ik mocht niet terug naar het klooster, ik mocht niet stemmen, ik had geen recht op medische verzorging, ik mocht geen diploma halen, niet werken en ik werd continu in de gaten gehouden."

"Nadat ik vrij was gelaten, kreeg mijn familie elke week bezoek van locale autoriteiten die naar mij vroegen. Mijn familie was erg bang dat ik nog een keer zou worden opgepakt. Er hoefde maar iets te gebeuren in Lhasa, of ik was een verdachte."

"Ik moest weg. Ik was niet vrij. Met alles wat ik deed, bracht ik mijn familie in gevaar. Ik ontmoette Choeying in deze tijd. Samen met drie andere nonnen besloten we om weg te vluchten uit Tibet."

"In een truck zijn we gevlucht. We verstopten ons achterin en zijn zo een hele nacht doorgereden. De rest hebben we gelopen. Overdag verstopten we ons en s nachts liepen we. Soms liepen we tot onze knieën in de sneeuw. We waren ook nog erg zwak van de tijd in de gevangenis daarom liepen we heel langzaam. Twintig dagen deden we erover om de Himalaya over te steken en toen kwamen we bij de Nepalese grens. Daar werden we meteen weer opgepakt door Nepalese douaniers."

"Gelukkig kreeg het Reception Centre in Kathmandu, dat zich sterk maakt voor Tibetaanse vluchtelingen, ons na vier dagen weer vrij. Nu leven we in het India se Dharamsala in het Gaden Chöling klooster. Daar krijgen we samen met 150 andere nonnen een volwaardige religieuze opleiding. Daar ben ik blij mee. Maar mijn gedachten zijn bij Tibet en de achterblijvers. Vanuit hier kan ik geen contact met mijn familie hebben. Ik hoop dat het goed met ze gaat."

" We mogen de gevangenen en de inwoners van Tibet niet vergeten. De situatie in de Chinese gevangenis en in Tibet is nog steeds erg slecht. Het wordt zelfs steeds slechter"

"Al is het moeilijk elke keer weer mijn verhaal te vertellen, ik ben blij dat ik nu eindelijk vrijuit kan spreken. Ik heb jaren niet mogen praten. Als we in de gevangenis met twee a drie mensen wat woorden wisselden, werden we meteen uit elkaar gehaald. Ik hoop dat door mijn verhaal de wereld bewust wordt van wat er in Tibet gebeurt. Ik hoop echt dat het helpt."

Samengesteld voor het Maitreya Magazine door Nanda Huneman

'home page'

Met dank voor alle vriendelijke medewerking bij de distributie van de **'Merit Box Project'**, de spaarpotten. Er zijn in Emst nog een paar exemplaren beschikbaar voor wie een steentje wil bijdragen aan de sponsorprojecten van Lama Zopa Rinpochee. Bij deze nog een verzoek: zou een ieder die nu in het bezit is van een spaarpot dat nog een keer willen melden bij Herman Homan.
Per e-mail sh066321@12move of gewoon met de post p/a Heemhoeveweg 2, 8166 HA te Emst.

De 'mysterieuze' onbekend gebleven gulle donateur van de 4 **boompjes** die op een ochtend op de stoep van de winkel stonden willen we via deze weg hartelijk bedanken. Om het verband tussen de centra in Amsterdam en Emst te symboliseren is 1 boompje in Amsterdam geplant. Namens de tuingroep bij deze een oproep aan evt andere 'sponsors': de grond in Emst is in principe 'arm' en zanderig en dus niet geschikt voor iedere boom of plant. Op verzoek willen de bos en tuin medewerkers graag advies en goede raad geven bij de aanschaf van bomen en planten.

Het Maitreya Instituut onderzoekt de effectiviteit van een regelmatige **nieuwsbrief per e-mail**. Indien u aan dit experiment wilt medewerken, kunt u uw e-mail adres opgeven bij de administratie in Emst of in Amsterdam.

Geshe actie

Sedert 1984 is het Maitreya Instituut er steeds in geslaagd het Tibetaans boeddhisme te presenteren via de overdracht door authentieke Tibetaanse meesters. Voor de vaste kosten van het levensonderhoud van de leraar werd in 1983 het **Geshe Actie** fonds opgericht door Jan Paul Kool. Mede dankzij dit fonds was de komst van de Tibetaanse leraar Geshe Konchog Lhundup naar Nederland mogelijk. Nadat hij zeven jaar lang onderricht had gegeven, werd hij in 1992 opgevolgd door Geshe Sonam Gyaltsen, die deze zomer precies 10 jaar als vaste leraar optreedt. Wij maken u erop attent dat de kosten van het levensonderhoud van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen eigenlijk ook door de Geshe Actie moeten worden opgebracht. In de boeddhistische traditie moeten de monniken immers leven van donaties en krijgen zij geen salaris. De Geshe Actie is de methode van het Maitreya Instituut om binnen de regels van de traditie voor de leraar te zorgen. Als u rechtstreeks geld aan Geshela geeft, vloeit dat door naar India en komt het niet aan hemzelf ten goede. Daarom het volgende: mocht u al deelnemen aan de Geshe Actie, dan danken wij u voor uw belangrijke bijdrage.
Neemt u nog niet deel aan dit fonds, weet dan dat dit een uitstekende manier is voor het verzamelen van positieve energie. Donaties voor de leraar creëren bergen goed karma. Ook als u niet deelneemt aan de cursussen in Amsterdam, Groningen of Emst, is het steunen van deze leraar een prima gelegenheid tot vrijgevigheid aan een hoger doel.
Als u een bijdrage wilt leveren aan de Geshe Actie, kunt u het liefst via een automatische overboeking 5 euro per maand of 60 euro per jaar overmaken naar rekeningnummer 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut Emst onder vermelding van Geshe Actie. Een ander of eenmalig bedrag mag natuurlijk ook, maar een regelmatige bijdrage geeft meer zekerheid en drukt de kosten.

Herman Homan en Hans van den Bogaert

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen in het Maitreya Instituur Emst.

Sponsor een boek

De Maitreya Uitgeverij is al jarenlang een vast onderdeel van het Maitreya Instituut. De Maitreya Uitgeverij is klein begonnen en we hebben nu een fonds met 18 titels. Dit jaar ligt het in de bedoeling hieraan zes nieuwe titels toe te voegen en een herdruk van het populaire boek Innerlijke Evolutie over de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) met uitleg door onze vorige vaste leraar, de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup. Het streven is om zowel goede vertalingen van geselecteerde Dharma-boeken, als bewerkte lessen van onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen uit te brengen en daarmee beschikbaar te maken voor een breder publiek dan alleen de fortuinlijke studenten van het Maitreya Instituut.

Op dit moment ligt het boekje Leven, Sterven en Daarna van Lama Yeshe bij de drukker. Het zal zo ongeveer samen met dit nummer van het MM verschijnen. Het kost € 9,50 en is te bestellen via Emst of te koop in onze winkels. Het boek dat daarna zal verschijnen, eind april, is De Diamant Soetra door Mu Soeng. Dit kost € 19,95.

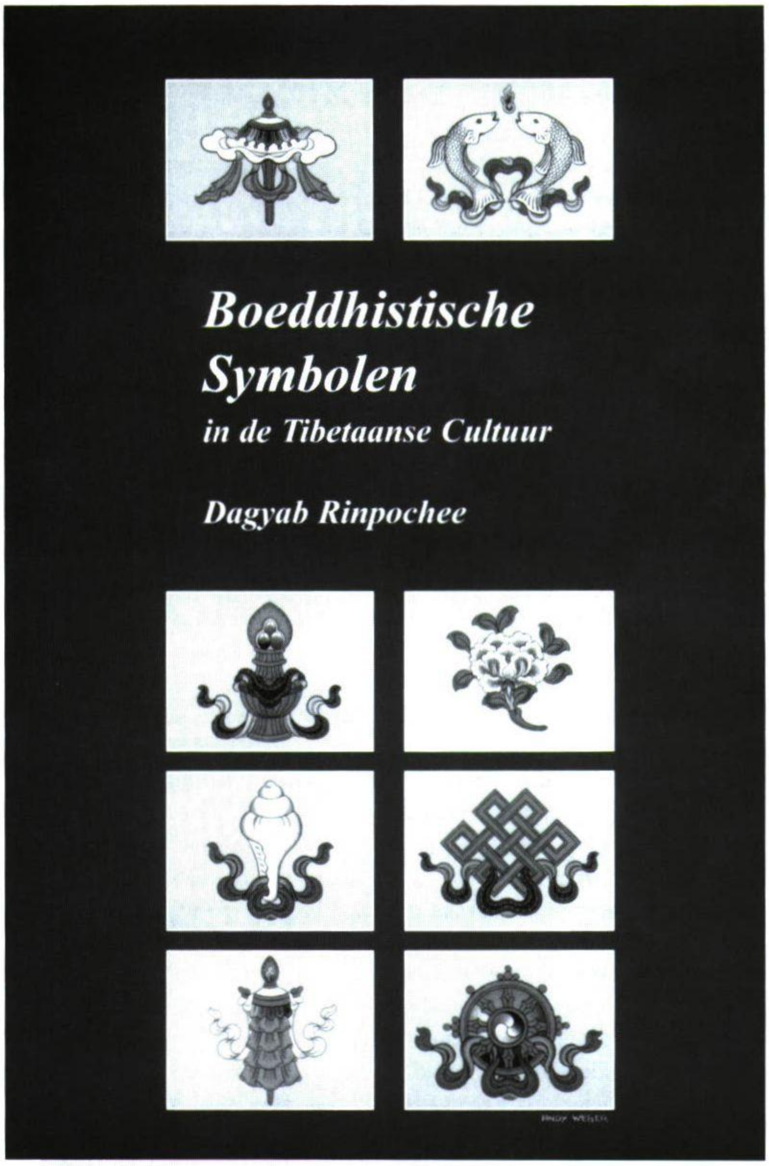
Bij een uitgeverij zoals de onze verwachten we niet dat we een bestseller zullen publiceren. Een stille hoop dat een van onze boeken zal doorbreken is natuurlijk altijd aanwezig, al was het alleen maar om met de opbrengst nog meer goede boeken op de markt te brengen en het Maitreya Instituut als geheel te ondersteunen. Het zou ook fantastisch zijn als we het goede voorbeeld van Dr. Nick Ribush, die het Lama Yeshe Wisdom Archive beheert, zouden kunnen navolgen. Hij krijgt het met de hulp van sponsors voor elkaar om verschillende Dharma-boeken gratis beschikbaar te stellen. Dat zouden wij ook wel willen, maar helaas is het uitgeven van boeken ook een relatief kostbare zaak. Voor de zeven titels die wij dit jaar uitbrengen is eigenlijk niet voldoende kapitaal beschikbaar en daarom bedachten we dat u, die net zoals wij van goede Dharma-boeken houdt, wellicht zou willen helpen om de uitgeverij verder te ontwikkelen.

U kunt een boek of een deel van de productiekosten van een boek sponsoren. Dat kan heel gemakkelijk door een bedrag over te maken aan: Maitreya Uitgeverij, postbank 4305057 te Emst o.v.v.: "donatie boek". Uw donatie is aftrekbaar van de inkomstenbelasting.
Als u geïnteresseerd bent in de sponsoring van een gratis te verspreiden boek of een deel van de kosten hiervan, kunt u dit aangeven door te vermelden: "gratis boek".

Er is nog altijd meer hulp nodig voor het vertalen en redigeren van boeken. Onze uitgeverij is trots op zijn huidige team van vrijwilligers waar mensen als: Sjon van der Tol, Suzanne Bulten, Alix Royer, Tiny de Jong, Margot Kool, Koosje van der Kolk, Dorien Quik, Amrit Rienks, Jannie de Boer, Alex de Haan, Ien Creussen, Hans van den Bogaert, Frans de Reeper, Pieter Kiewiet-de Jong, Nico Knol, Nancy Niemeijer, Olga Preece-Planken, Jolanthe Beretty en anderen veel van hun kostbare tijd en energie steken of hebben gestoken in het vertalen van de heilige teksten.

Als u nog vragen heeft of ons vrijwilligersteam wilt komen versterken kunt u altijd telefonisch contact opnemen met Jan-Paul Kool van maandag t/m donderdag van 9 tot 16 uur op het nummer van het Maitreya Instituut: 0578-661450.

Jan Paul Kool



N.B. De symbolen die als illustraties bij 'Zevenentwintig Verzen van Gedachtetraining' zijn gebruikt, zijn overgenomen uit bovenstaand boek.

Basisstudie Tibetaans boeddhisme

"STUDIE? TOETSEN? IK ZIT TOCH NIET OP SCHOOL?"

De zin van studeren en toetsen in een boeddhistisch centrum.

Binnen de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme is al een aantal onderwerpen door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen onderwezen. Als alles mee blijft zitten, zullen we de komende jaren ook nog andere onderwerpen kunnen bestuderen en zoveel mogelijk in praktijk brengen. Over het algemeen hebben mensen die met het boeddhisme in aanraking komen niet veel problemen met het idee dat je het onderricht inderdaad zoveel mogelijk in de praktijk moet brengen. Wat voor veel mensen lastiger is, is het idee dat je het boeddhisme ook moet bestuderen. Studie roept al snel associaties op met de scholen waarop we hebben gezeten en de eindeloze en soms zinloze stroom feitjes, die we in ons hoofd moesten stampen. Meestal leerden we net voor de toets en vergaten het daarna weer zo snel mogelijk. Als je dan later je spiritueel wilt ontwikkelen en er wordt een associatie gemaakt met de studie van vroeger, roept dat niet veel enthousiasme op.

Toch is deze studie anders. Hier zijn praktijk en studie onlosmakelijk met elkaar verbonden. Neem alleen al het feit dat je binnen het boeddhisme bezig bent met het trainen van je geest. Als je geen nauwkeurig idee hebt wat de geest is, uit welke onderdelen die bestaat en op welke manier de geest beïnvloed kan worden, is het moeilijk om op de juiste wijze aan te vangen met de praktijk. Geshela zei laatst nog tijdens de les dat als twee personen evenveel positieve energie verzameld hebben en evenveel negativiteit gezuiverd hebben, degene die het meest gestudeerd heeft véél sneller het gewenste doel (het boeddhaschap) zal bereiken.

Het Maitreya Instituut biedt iedereen de mogelijkheid in eigen land en in de eigen taal betrouwbare informatie over het boeddhistische pad te verkrijgen van een volledig gekwalificeerde Tibetaanse lama, die constant aanwezig is. Dit is een uitermate unieke en schaarse gelegenheid. Door het goede karma van de studenten en de inspanning van een groeiend aantal enthousiaste medewerkers is dat (nog steeds) mogelijk. Het zou jammer zijn deze unieke kans te laten lopen. Tenslotte is alles vergankelijk en dus ook helaas deze unieke mogelijkheid.

Momenteel komen er in het instituut in Emst steeds meer mensen die de waarde van studie inzien en daarom proberen zoveel mogelijk lessen bij te wonen. Van deze groep doen echter maar weinig mensen mee met de toets die aan het eind van elk onderdeel van het studieprogramma wordt afgenomen. Vaak blijkt ook hier de associatie met oude schoolervaringen een struikelblok te zijn. Men denkt als snel dat de toets een beoordeling is waarmee gezegd wordt of je een goede of slechte boeddhist bent. Niets is minder waar. De toets is een effectief hulpmiddel om met studeren aan te vangen en om het ook door te zetten. Opmerkelijk is dat de ervaring leert dat, als je eenmaal hard voor de toets gestudeerd hebt en die gemaakt hebt, het boeddhistische pad veel meer tot leven komt en de praktijk gemakkelijker gaat. Alle volgende informatie die je vervolgens ontvangt is beter te begrijpen en in een kader te plaatsen waardoor je ook daardoor in de praktijk vooruit schiet. En zeg nou eerlijk, het boeddhistische pad is niet gemakkelijk, dus als het wat beter en sneller kan dan is dat mooi meegenomen. Zolang je de toets ziet als een hulpmiddel maakt het niet uit of je 4 of een 8 haalt. Het gewenste effect is er toch wel.

Voor degenen die het FPMT-examen willen doen aan het eind van de complete basisstudie zijn de toetsen, naast een aantal andere voorwaarden zoals aanwezigheid, essentieel. Alleen als je elk onderdeel met een toets hebt afgesloten kan je deelnemen aan dat examen. Overigens wil ik hierbij niet zeggen dat als je niet of minder studeert het geen zin zou hebben om mee te doen aan (onderdelen van) de basisstudie. Het onderricht dat Geshela geeft is van een enorme hoge kwaliteit en alleen al het luisteren ernaar heeft een zuiverend effect op de geest. Bovendien, zoals Geshela zelf zegt, plaats het diepe indrukken in de geest die uiteindelijk zullen rijpen waardoor we zeker in de toekomst het boeddhistische pad zullen begrijpen en realiseren. Iedereen die het heeft meegemaakt zal kunnen bevestigen dat het effect van de mondelinge overdracht die Geshela geeft een wezenlijk positieve verandering bij jezelf tot stand brengt.

De programmabrochure van de basisstudie wordt weer herdrukt. Mocht u er een willen ontvangen neem dan contact op met het kantoor van het instituut.

De Lam Rim toets zal plaatsvinden op 18 mei 2002 om 19.00 uur.

Janny de Boer, studiebegeleider

Cursus informatie Emst

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Kosten voor lakens zijn vanaf januari 2002 opgenomen in de cursusgelden. Men wordt verzocht eigen handdoeken mee te nemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Tom Uhl

Monnik Jan en Koosje van der Kolk maken mantrarolletjes in de eetzaal van M.I. Emst.

Overzicht kalender
van april 2002 t/m juli 2002

MET LEZINGEN IN AMSTERDAM EN GRONINGEN EN DE DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN

A P R I L

12 t/m 14	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
17	Ven. Kaye Miner: Light in the darkness, on compassion, lezing MI Groningen
19 t/m 21	Avalokiteshvara-retraite o.l.v. Tenzin Kelzang en Tenzin Chödron (eindigt zondag)
20 (8)	Wassende maan Tara offerande
22 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
27 t/m 28	Tienerweekend o.l.v. Euf in Emst
27 (15)	Volle maan Tara offerande

M E I

3 t/m 5	Geshe Sonam Gyaltsen over De Hart Soetra, weekend Emst
6 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8 t/m 17	Andy Weber lange tekencursus voor gevorderden met onderwerp naar keuze in Emst
11	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zondagmiddag)
12 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
15	Ven. Kaye Miner: How to meditate I, lezing MI Groningen
17 t/m 19	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
20 (8)	Wassende maan Tara offerande
22 (11)	Offerande aan de spirituele leraren
24 t/m 27	Nyung Nä o.l.v. Joyce Ruyg (vrijdagavond t/m maandagochtend) in Emst
26 (15)	Volle maan Tara offerande, Saka Dawa, herdenking van geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha
31 t/m 2	Geshe Sonam Gyaltsen over de Hart Soetra, weekend Emst

J U N I

5 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8	Geshe Sonam Gyaltsen: overzichtsmeditatie over de Stadia van het Pad, lezing in Maitreya Amsterdam (zondagmiddag)
9	Extra lezing over het Pad van de bodhisattva-krijger door Geshela in Emst
10 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
14 t/m 16	Geshe Sonam Gyaltsen over gedachtetraining, weekend Emst
18 (8)	Wassende maan Tara offerande
19	Ven. Kaye Miner: How to meditate II, lezing MI Groningen (onder voorbehoud!)
20 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
24 (15)	Volle maan Tara offerande
28 t/m 1	Andy Weber teken en schildercursus, weekend Emst voor uitsluitend beginners

J U L I

5 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
5 t/m 19	Jaarlijkse Zomer Lam Rim-meditatiecursus over de Stadia van het Pad met lessen door Geshe Sonam Gyaltsen en begeleide meditaties
6	Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama
10 (30)	Medicijn Boeddha offerande
14 (4)	Herdenking van het eerste Dharmawiel door de Boeddha in Sarnath
17 (8)	Wassende maan Tara offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
20 t/m 24	Lam Rim-retraite
24 (15)	Volle maan Tara offerande

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!
De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan op een bij het vorige MM (januari 2002) ingesloten folder. Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.
Over de activiteiten van de groep Maitreya Instituut Groningen is in dit magazine opnieuw hun speciale aankondiging opgenomen.

In september 2002 zullen twee nieuwe onderwerpen van de 5-jarige FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme van start gaan in ons studie en meditatiecentrum te Emst!
De Zeventig Onderwerpen van de Abhisamayalankara zijn in totaal vier weekenden gepland:
6 t/m 8 september (in verband met bezoek Dagpo Rinpochee in Nederland van 12 t/m 15),
4 t/m 6 oktober, 1 t/m 3 november en 29 november t/m 1 december 2002.

Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's met een beschrijving van het pad voor bodhisattva-krijgers is in totaal 13 weekenden gepland van september 2002 t/m december 2003 als volgt:
20 t/m 22 september, 25 t/m 27 oktober, 15 t/m 17 november en 13 t/m 15 december 2002
De data voor 2003 volgen z.s.m.

Zie ook de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme studiegids.
Deze is op aanvraag verkrijgbaar door inzending van de flyer die bij dit MM is ingesloten!

Peter Gold

Z.H. de Dalai Lama geeft de Kalachakra-initiatie voor de Wereldvrede in Bodhgaya, India.

11 t/m 23 oktober 2002 zal Z.H. de Dalai Lama onderricht geven over de Stadia van het Pad naar de Verlichting van 15 t/m 17 oktober, gevolgd door de eerste Kalachakra-initiatie voor de Wereldvrede van 18 t/m 22 oktober.

Inschrijvingsformulieren en/of info op aanvraag verkrijgbaar bij:
She Drub Ling Graz Buddhist Center,
Griesgasse 2, A-8020 Graz, Oostenrijk.
Telefoon: + 43 - 316 - 717297 - 0
Fax: + 43 - 316 - 717297 - 4
E-mail: shedrupling@hotmail.com

Programma voorjaar 2002
studiegroep Maitreya Groningen

LEZINGEN KAYE MINER

Ina van Delden

Ven. Kaye Miner

De Australische boeddhistische non Kaye Miner (1959) geeft op elke derde woensdag avond van de maand lezingen in Huis De Beurs aan de Vismarkt (hoek A-Kerkhof) over Tibetaans boeddhisme. Sinds 1990 is Kaye Miner non. Zij is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij volgde jarenlang de lessen van onder andere Lama Zopa Rinpochee. De lezingen worden in eenvoudig en begrijpelijk Engels en met de nodige humor gegeven. Tijdens de avonden is er ruime gelegenheid tot het stellen van vragen. Er is een tolk aanwezig.

Tijd:	**19.30 – 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur)**
Kosten:	**€ 7,00 (minima € 5,00)**

Woensdag 17 april 2002
Licht in de duisternis
In het Tibetaanse boeddhisme heeft de "bodhisattva krijger" een bijzondere plaats. Hij of zij ziet de eigen bevrijding niet als einddoel van de spirituele weg en belooft zich dan ook in te zetten om alle andere voelende wezens te helpen op hun spirituele pad. Het mededogen met de ander is in dit geval de brandstof voor de motor van het Mahayana-voertuig. Dit bodhisattva-ideaal geeft ook aan leken een duidelijke boeddhistische beoefening . Niet voor niets worden zulke mensen met krijgers vergeleken, want er is veel moed, volharding en tact nodig om deze weg te willen bewandelen.

Woensdag 15 mei 2002
Mediteren hoe doe je dat? deel 1
Een aantal aspecten van meditatie komen aan de orde. Vastgesteld wordt wat meditatie is en hoe het zich onderscheidt van eenvoudigweg ontspannen. Het doel en de verschillende technieken van meditatie worden behandeld.

Woensdag 19 juni 2002 (onder voorbehoud)
Mediteren hoe doe je dat? deel 2
In deze vervolgles worden instructies gegeven over praktische meditatie-oefeningen, die tevens worden uitgevoerd. Er is ook gelegenheid om vragen te stellen. Deze les is zowel geschikt voor beginners als meer gevorderden.

Bel voor meer informatie met de leden van de Studiegroep Groningen:

Anne Veen of Joyce Ruyg:	**0595 – 57 11 28**
Jacoba Postma:	**0593 – 52 72 39**
Denise Humalda:	**050 – 3 13 30 69**

LAM RIM Een Samenvatting van de Stadia van het Pad naar de Verlichting.

Het boeddhisme kent een veelheid aan methoden van meditaties en beoefeningen om jezelf en anderen gelukkiger te maken. Deze methoden worden samengevat in de stadia van het pad naar de verlichting, ook wel Lam Rim genoemd. Door de Tibetaanse geleerde, yogi en monnik Lama Tsong Khapa (1357-1419) is een korte Lam Rim-tekst opgesteld. Deze korte tekst biedt een sterk houvast voor beoefening in het dagelijkse leven. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen heeft deze tekst gekozen om een uitleg te geven van de Lam Rim. Van deze uitleg zijn transcripten gemaakt. Aan de hand van de transcripten over de Lam Rim proberen we meer inzicht te krijgen in basisprincipes van de boeddhistische leer, zodat we die in ons dagelijkse leven kunnen toepassen. Ook zullen we oefenen met meditaties. Elke avond begint met een korte meditatie. Aansluitend wordt het van tevoren bestudeerde deel van het transcript besproken en tot slot vindt een uitgebreide begeleide meditatie plaats.

Data:	**op de 10 en 24 april, 22 mei, 5 en 26 juni en nog 4x in het najaar.**
Plaats:	**"Praktijkruimte de Verandering", Vechtstraat 78 (zijstraat Hereweg), Groningen**
Tijden:	**19.15 tot 21.15 uur.**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage + kosten transcripten**

Voor wie:	**elke geïnteresseerde in het boeddhisme**
Informatie:	**0593 – 52 72 39 (Jacoba Postma)**
Opgave:	**graag van tevoren aanmelden i.v.m. toezenden transcript**

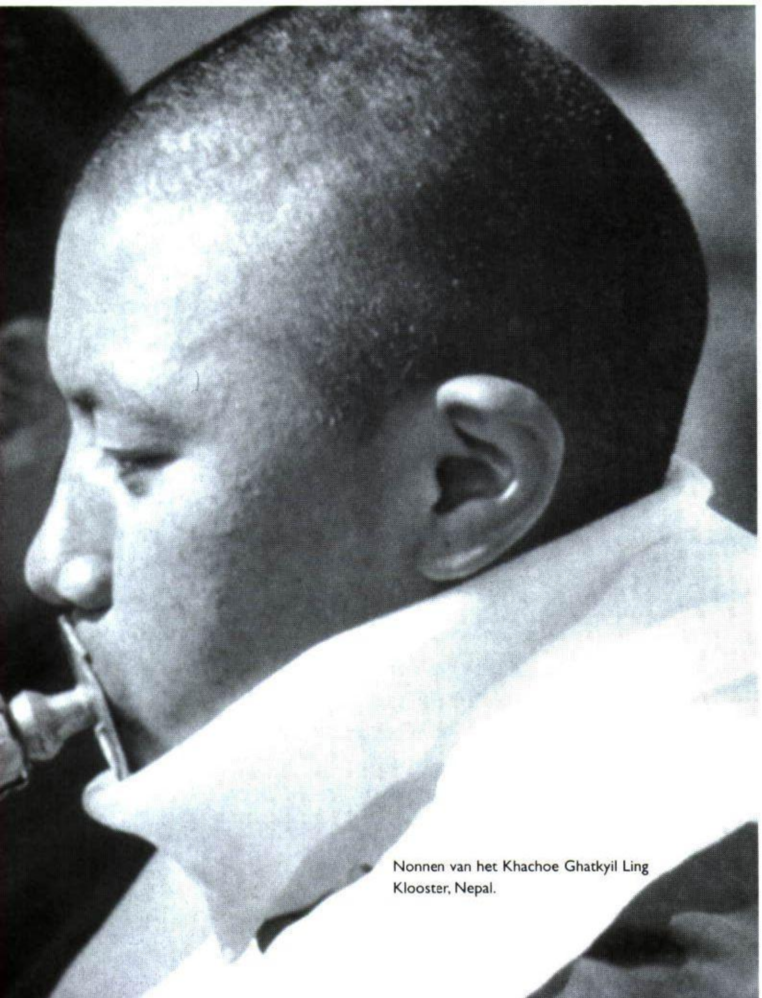
BOEKBESPREKINGEN

Dit seizoen is gekozen voor " Een lamp voor het pad naar de verlichting", waarin aan de hand van een tekst van Atisha de essentie van het hele pad naar verlichting wordt geduid. Het boek vormt een fundament voor iedereen die in de basis van het Tibetaans boeddhisme is geïnteresseerd.

Data:	**op de woensdagen 1 mei, 29 mei en 12 juni**
Plaats:	**afhankelijk van wie zich opgeeft in de huiskamer bij een van de deelnemers**
Kosten:	**vrije bijdrage in de kosten**
Informatie & Opgave:	**Anne Veen – tel. 0595 – 57 11 28**

Bel voor meer informatie met de leden van de Maitreya Studiegroep Groningen:

Anne Veen of Joyce Ruyg:	**0595 – 57 11 28**
Jacoba Postma:	**0593 – 52 72 39**
Denise Humalda:	**050 – 313 30 69**



Nonnen van het Khachoe Ghatkyil Ling Klooster, Nepal.

BOS TELEVISIE-UITZENDINGEN

redactie Babeth VanLoo

Zondag 14 april om 14.00 uur op Nederland 1
Herhaling op zaterdag 20 april om 13.30 uur op Nederland 1
Een **rondetafelgesprek** met een aantal Nederlandse boeddhisten die vertrouwd zijn met de vertaling van boeddhistische inzichten in praktisch handelen, naar aanleiding van een op dat moment actueel onderwerp.
Regie: George Schouten

Zondag 28 april om 14.00 uur op Nederland 1
Herhaling op zaterdag 5 mei om 13.30 uur op Nederland 1
'Vipassana-meditatie'
Regie: Jurgen Gude; research / redactie: Jaap Verhoeven
Een programma over de vipassana (helder inzicht) meditatietechniek, zoals onderwezen door de Thaise monnik Mettavihari en de Nederlandse non Jotika Hermsen.
De eerwaarde Mettavihari kwam jaren geleden naar Nederland en kreeg hier vele Nederlandse volgelingen, waaronder de eerwaarde Jotika Hermsen, die nu spiritueel leidster is van de Stichting Buddhavihari en tevens Mettavihari assisteert in zijn werk, dat ook de geestelijke zorg voor Thai in Nederland inhoudt. Een aantal van Mettavihari's Nederlandse leerlingen heeft verschillende boeddhistische organisaties opgericht die op vele plaatsen in Nederland werkzaam zijn. Wat houdt vipassana-meditatie in en wat hebben beoefenaren hieraan voor hun leven?

RADIO-UITZENDINGEN

Coördinatie: Wim Timmermans

Zondag 14 april om 20.00 uur op Radio 747 AM
'Varamitra' (Theo Alkemade) is bestuurslid en meditatieleraar van het Boeddhistisch Centrum Amsterdam van de Nederlandse afdeling van de internationale organisatie Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. In deze uitzending maken wij kennis met Varamitra's werk en gaan wij dieper in op de relatie tussen poëzie en het boeddhisme.
Programmamaker: Marlous Lazal

Zondag 28 april om 20.00 uur op Radio 747 AM
'Thais-nieuwjaar'
Boeddhistische viering Thais Nieuwjaar,
Buddarama Temple, Waalwijk.
Programmamaker: Fred Gales

N.B: Alle programma-aankondigingen onder voorbehoud: de uitzenddata staan vast, de uitzendtijdstippen kunnen enkele minuten vroeger of later zijn. Zie voor de laatste programma-informatie **www.boeddhistischeomroep.nl**, *waar u ook de reeds eerder uitgezonden radio- en televisieprogramma's opnieuw kunt beluisteren.*

Programma 2002

DE HART SOETRA
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
5 weekenden over de korte Perfectie van Wijsheid Soetra
8 -10 feb., 1 - 3 mrt, 29 - 31 mrt, 3 - 5 mei en 31 mei t/m 2 juni 2002

De Hart Soetra is een van de bekendste Mahayana-soetra's. Ze wordt dagelijks gereciteerd van Japan tot India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte Perfectie van Wijsheid Soetra gezien als een effectief middel voor het pacificeren van obstakels en het zuiveren van de geest. De wijsheid die erin wordt gepresenteerd is de sleutel tot de weg naar bevrijding en boeddhaschap. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, van wie eerder een boekje over deze soetra verscheen, laat zijn licht schijnen voer de bevrijdende filosofie die achter de woorden van deze korte en belangrijke tekst schuilgaat.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet- leden. Informeer over de voordelen en mogelijkheden van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450** **telefax 0578 - 661851**

GEDACHTETRAINING
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
4 weekenden over de training van de geest door positief denken (Lo Djong)
15 - 17 mrt, 12 - 14 april, 17 - 19 mei en 14 - 16 juni 2002

De training van de geest is een buitengewoon effectieve methode waarmee we het instinctief (egoïstisch en blind) reageren kunnen afleren en in plaats daarvan zelfs onder moeilijke omstandigheden positief (altruïstisch en relativerend) leren denken. *Zie ook het eerste artikel van dit magazine.*

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet- leden. Informeer over de voordelen en mogelijkheden van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450** **telefax 0578 - 661851**

19 t/m 21 april
RETRAITE OP AVALOKITESHVARA, DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN
O.l.v. Ven. Tenzin Kalsang en Ven. Chödron
Voertaal: Nederlands

De Boeddha van Mededogen wordt op verschillende manieren gezien. Zo is hij de verpersoonlijking van het mededogen dat wenst het lijden van alle voelende wezens op te heffen. Voor de Tibetanen is de Dalai Lama de levende Avalokiteshvara. Meditatie op deze boeddha heeft een toename van mededogend vermogen in de eigen geest tot gevolg.
De retraite zal worden geleid door de twee capabele boeddhistische nonnen: Tenzin Kalzang en Tenzin Chödron, die al lange tijd aan het Maitreya Instituut zijn verbonden.

Kosten:	**€ 67,- (voor leden) en € 74,-(voor niet-leden)**
Aanvang:	**vrijdagavond 19 april om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 21 april om 18.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450** **telefax 0578-1851**

Tom Uhl

Tienerweekend in oktober 2001 in Emst.

27 en 28 april
TIENERWEEKEND
O.l.v. Euf Kerlen e.a.

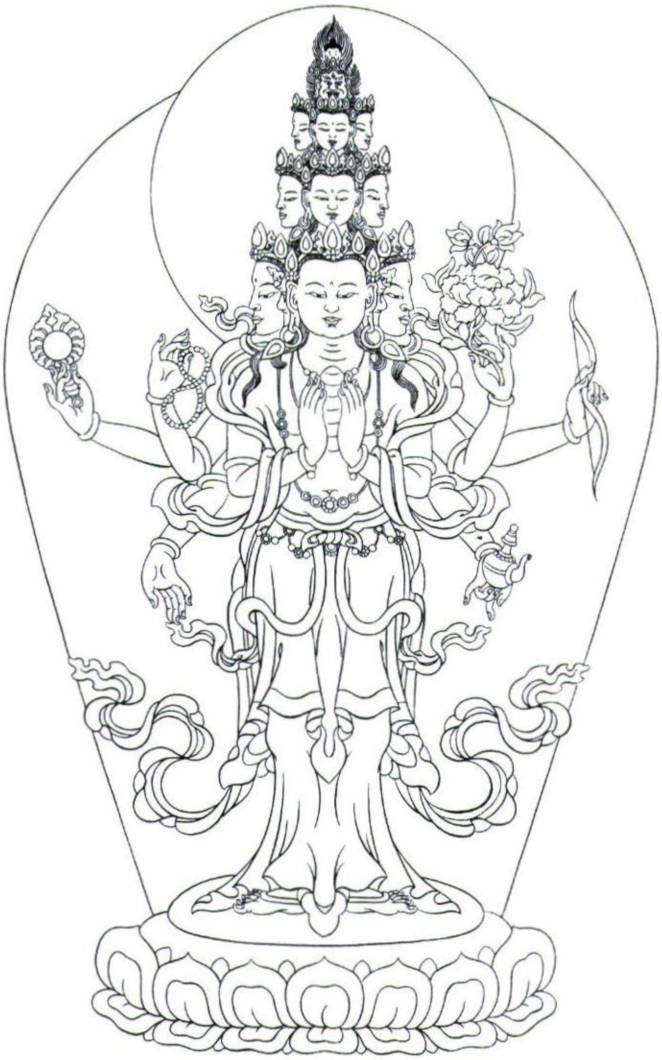
Vanwege het grote succes zal op het prachtige bosrijke terrein van het Maitreya Instituut Emst opnieuw een weekend worden gehouden voor tieners. De weekenden zijn voor alle tieners toegankelijk en hebben als doel vrijblijvend kennis te maken met het instituut, met het Tibetaans boeddhisme en met enkele basisprincipes van de boeddhistische leer.

Kosten:	**€ 25,-**
Aanvang:	**zaterdagochtend 27 april om 10.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 28 april in de namiddag**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450**
	telefax 0578-661851

8 t/m 17 mei
LANGE TEKEN EN SCHILDERCURSUS DOOR ANDY WEBER
Voertaal Engels
Onderwerp naar keuze

Opnieuw zal Andy Weber zijn kennis en ervaring delen met mensen die zich willen verdiepen en bekwamen in het tekenen en schilderen van de beroemde Tibetaanse rolschilderingen (thangka's). Wij zijn uiteraard zeer verheugd met de voortdurende toewijding van Andy aan zijn studenten. Andy is opgeleid in de eeuwenoude traditie en wordt bovendien zeer gewaardeerd om zijn degelijke uitleg van de symbolen die in de schilderingen worden gebruikt. Vanwege de grote regelmaat waarmee hij ons land bezoekt, zijn al meerdere studenten erin geslaagd zich het thangka tekenen en schilderen eigen te maken. In vrijwel alle Maitreya Magazine's kunt u een lezing vinden, die Andy tijdens zijn cursussen voor zijn studenten geeft, ook in dit nummer!
Vanwege de enorme belangstelling en de beperkte ruimte wordt u geadviseerd zich tijdig aan te melden. Het maximum aantal deelnemers is vastgesteld op 20! Papier, potloden en andere materialen dient u zelf mee te nemen.

Kosten:	**€ 275,- voor leden en € 305,- voor niet-leden.**
Aanvang:	**woensdag 8 mei om 20.00 uur**
Einde:	**vrijdag 17 mei na de lunch**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450**
	telefax 0578-661851



24 t/m 27 mei
NYUNG NÉ - VASTENRETRAITE
o.l.v. Joyce Ruyg

Samen met de retraite van eind januari is dit de tweede gelegenheid om onder begeleiding bedreven te raken in de beoefening van de vastenretraite.

Kosten:	**€ 39,- (leden), € 44,- (niet leden)**
Aanvang:	**vrijdagavond 24 mei om 20.00 uur**
Einde:	**maandagochtend 27 mei na het ontbijt**
Informatie:	**Joyce Ruyg telefoon: 0595-571128 email: maitreyagroningen@hetnet.nl**
Aanmelding:	**telefoon: 0578-661450 telefax: 0578-661851**

26 mei
SAKA DAWA
zie aankondiging Nyung Na

Zondag 9 juni
INTRO-DAG OVER HET PAD VAN DE BODHISATTVA-KRIJGER
Door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

Deze dag geeft een uitstekende inleiding in het boeddhisme aan de hand van inspirerende verzen uit de Bodhisattvacaryavatara van de Indiase meester Shantideva. Centraal hierin staat het ontwikkelen van liefde, mededogen en de altruïstische motivatie, alsmede het ondernemen van de beoefeningen voor bodhisattva's zoals vrijgevigheid en geduld. De dag is een introductie op de gelijknamige cursus die start in september 2002, maar is ook zeer goed op zichzelf staand te volgen.

Kosten:	**€ 20,- voor leden € 25,- voor niet-leden**
Aanvang:	**zondagochtend om 10.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450 telefax 0578-661851**

28 juni t/m 1 juli
TEKEN EN SCHILDERCURSUS VOOR BEGINNERS
Door Andy Weber
Voertaal: Engels
Let op: Maximum aantal deelnemers 20

Kosten:	**€ 131,- voor leden en € 145,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 28 juni om 20.00 uur**
Einde:	**maandagochtend 1 juli**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450 telefax 0578-661851**

5 t/m 19 juli
JAARLIJKSE LAM RIM-MEDITATIECURSUS
Door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling

De jaarlijks terugkerende zomer meditatiecursus - bij 'insiders' beter bekend als de Lam Rim-cursus - biedt ook dit jaar weer een prima gelegenheid om wegwijs te worden in het Tibetaans boeddhisme. Het Lam Rim-onderricht stelt ons in staat de leringen van de Boeddha als persoonlijke instructies op te vatten. Dat maakt dit het meest praktische onderricht in de Tibetaans-boeddhistische traditie. Het grijpt terug op de oorspronkelijke leringen van de Boeddha zoals die staan opgetekend in de Perfectie van Wijsheid

Soetra's en de samenvattingen daarvan door Arya Asanga (4e eeuw) en Atisha (11e eeuw), die als een "kant en klare maaltijd"worden aangeboden.
De kennis over het complete boeddhistische pad wordt met veel inspiratie in twee lezingen per dag overgedragen door onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen en aangevuld met meditaties en discussies onder leiding van ervaren studenten.
Deelname aan de verschillende onderdelen van het programma wordt gestimuleerd, maar is niet verplicht.
Het prachtige terrein van het retraitecentrum in Emst biedt alle gunstige omstandigheden voor een paar weken bezinning, studie en meditatie. Er is zeker bij mooi weer alle gelegenheid eens goed tot rust te komen.
De informatieoverdracht door de leraar wordt rechtstreeks in het Nederlands vertaald.
De maaltijden zijn vegetarisch en worden verzorgd door een professionele kok.
Er is een beperkt aantal 2-persoonskamers en caravans beschikbaar. Deze kunnen uitsluitend in volgorde van binnenkomst van aanmelding en betaling worden gereserveerd! Voorts is er beperkte gelegenheid tot kamperen op het eigen terrein van het Maitreya Instituut. Hiervoor wordt geen korting op het cursusgeld gegeven.
Om de kosten zo laag mogelijk te houden wordt van deelnemers verwacht dat zij een paar karma-yoga (huishoudelijke) taakjes op zich nemen.
Voor degenen die langer willen mediteren na afloop van de cursus, wordt een retraite georganiseerd.

Kosten:	**€ 565,- voor leden en € 628,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 5 juli om 20.00 uur**
Einde:	**vrijdagmiddag 19 juli met de lunch**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450** **telefax 0578-661851**

20 t/m 24 juli
LAM RIM RETRAITE
O.l.v. oudere studenten
Voertaal Nederlands

Kosten:	**€ 100,- voor leden en € 111,- voor niet-leden**
Aanvang:	**zaterdagavond 20 juli om 20.00 uur**
Einde:	**woensdagochtend na de lunch**

In september 2002 zullen twee nieuwe onderwerpen van de 5-jarige FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme van start gaan!

De Zeventig Onderwerpen van de Abhisamayalankara zijn in totaal vier weekenden gepland:
6 t/m 8 september (in verband met bezoek Dagpo Rinpochee in Nederland van 12 t/m 15),
4 t/m 6 oktober,
1 t/m 3 november en
29 november t/m 1 december 2002.

Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's met een beschrijving van het pad voor bodhisattva-krijgers is in totaal 13 weekenden gepland van september 2002 t/m december 2003 als volgt:
20 t/m 22 september,
25 t/m 27 oktober,
15 t/m 17 november en
13 t/m 15 december 2002
De data voor 2003 volgen z.s.m.

Zie ook de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme studiegids. Deze is op aanvraag verkrijgbaar door inzending van de flyer die bij dit MM is ingesloten!

MEDITATIECURSUS ZUTPHEN

Begeleid door Tenzin Chödron

voorafgegaan door yoga oefeningen,

specifiek gericht op mediteren

begeleid door Uf Riezebos

Op maandag van 17.30 - 19.00 uur

Tel. 0575 511 291 (Tenzin Chödron)

BOEDDHISME EN HOMOSEKSUALITEIT

RAINBOW LOTUS CLUB

Op de eerste woensdagavond van de maand organiseert het Maitreya Instituut Amsterdam (Brouwersgracht 157, 1015 GG; tel. 020 428 0842) de RAINBOW LOTUS CLUB, een bijeenkomst voor homoseksuele, lesbische, biseksuele en transseksuele boeddhisten en geïnteresseerden.
De aanvang is 19.30 uur. Voor voorjaar 2002 betekent dit de woensdagen: 1 mei en 5 juni.

Het is niet ons doel om nieuwe boeddhisten te werven, noch een actiegroep te vormen. We willen echter een gevoel van "community" creëren, waarin boeddhisten en geïnteresseerden over homoseksualiteit kunnen discussiëren en ervaringen kunnen delen. Het boeddhisme biedt veel om onze ervaringen te verrijken en we kunnen onze kennis over het boeddhisme op die manier verdiepen. Iedereen is van harte welkom: niet-boeddhisten, boeddhisten van alle tradities, mensen die zich niet identificeren als homoseksueel. Het boeddhisme is één van de vijf wereldreligies en langzamerhand is er ook in Nederland sprake van een toenemende belangstelling. Dan kan het ook niet uitblijven of allerlei homo's ontmoeten elkaar op lezingen, bij lessen of bij retreats. Een aantal hebben hun hoofden bij elkaar gestoken en organiseren een maandelijke ontmoetingsavond in Amsterdam. De organisatie heet 'de Rainbow Lotus Club'. Wellicht worden de activiteiten de komende jaren uitgebreid.

Voor vragen en informatie kan men terecht bij:
De Rainbow Lotus Club (boeddhisme en homoseksualiteit),
Lex van Vorselen, tel: 020 - 4205734, e-mail: Vorsell@xs4all.nl

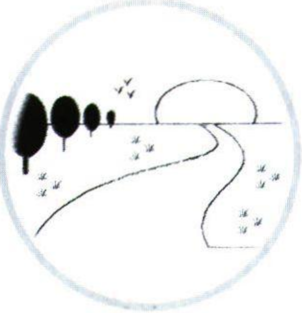
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

MEDITATIE

Doel is om een beter mens te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. De meditaties worden gegeven voor een algemeen publiek, voor mensen die willen weten wat meditatie inhoudt en mensen die een plaats voor inspiratie zoeken. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur onder leiding van Koosje van der Kolk.
Iedereen is welkom.
Kosten: vrij (eigen bijdrage)
Plaats: Maitreya instituut (oude jeugdherberg)
Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel 0578 661625/661450

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN



De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data:	**3 t/m 5 mei** **31 mei t/m 2 juni** **6 t/m 8 september**

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**	
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**	
Informatie:	**tel/fax:**	**020 - 694 04 12**
	of	**020 - 620 62 72**
	(Vera Kappers)	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578 - 66 14 50**

Tom Uhl

Koosje van der Kolk

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
april, mei, juni 2002

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink
en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Z.H. de Dalai Lama.
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 19,- in Nederland, € 28,50 in Europa en € 42,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 4,75 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Thirza Happé
Jacoba Postma
Herman Homan

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

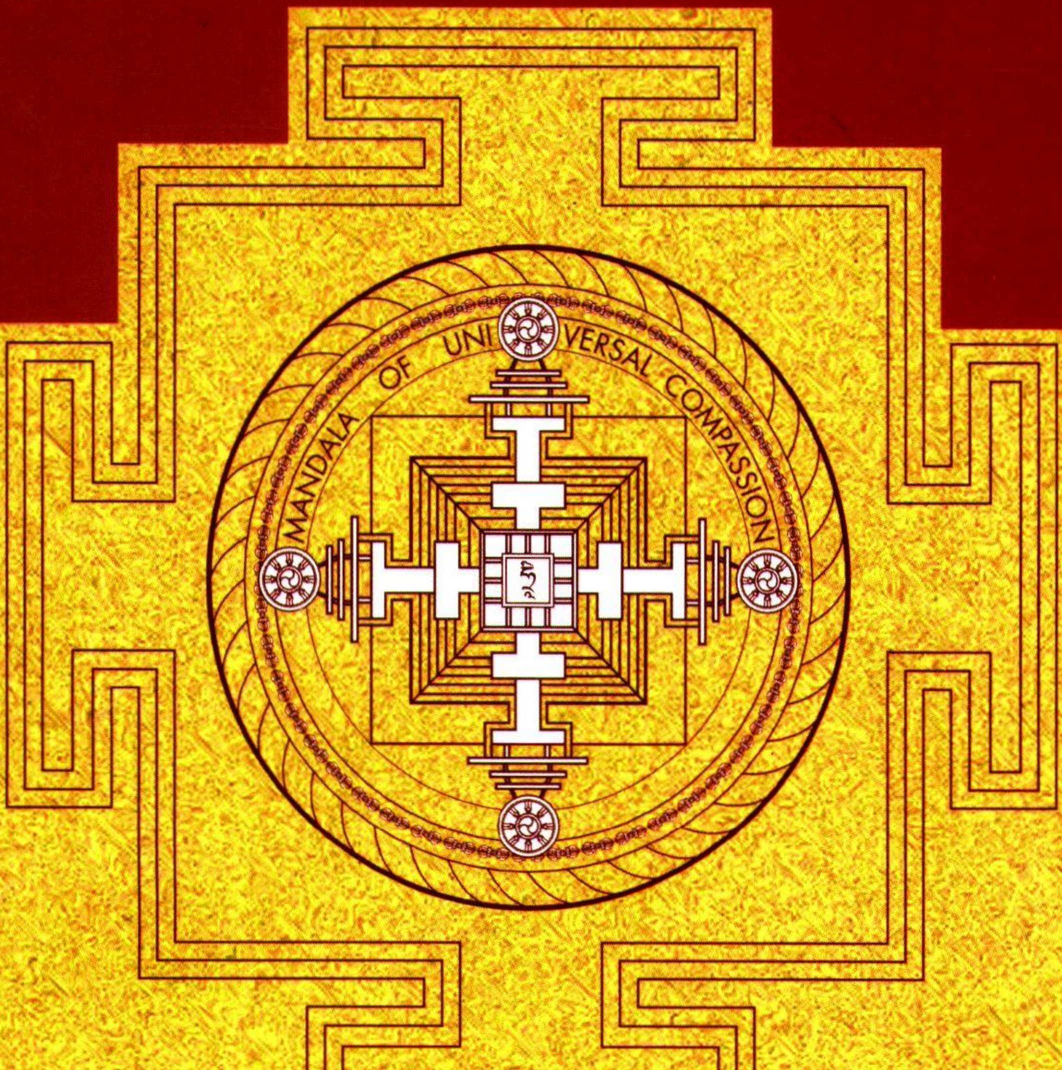
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T
FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION